محسنِ انسانیت صلی اللہ علیہ وسلم کی سُنّتِ مُطہرہ کے طبی و روحانی فوائد پر جامع کتاب

سُنّتیں اور انکی برکتیں

مع

طبِ اسلامی

تصنیف و تالیف
حکیم محمد اسلم شاہین قادری عطاری

نوریہ رضویہ پبلیکیشنز
گنج بخش روڈ ۔ لاہور

نام کتاب	———	سنتیں اور ان کی برکتیں مع طبِ اسلامی
تالیف	———	حکیم محمد اسلم شاہین قادری عطاری
کمپوزنگ	———	ورڈز میکر
تعداد صفحات	———	408
بارِ پنجم	———	جولائی 2007ء
تعداد	———	1100
طابع	———	سیّد محمد شجاعت رسول شاہ قادری
مطبع	———	اشتیاق اے مشتاق پرنٹرز لاہور
کمپیوٹر کوڈ	———	1N-09
قیمت	———	Rs 225

ملنے کے پتے

ضیاء القرآن پبلی کیشنز
انفال سنٹر اُردو بازار کراچی
021-2630411

مکتبہ غوثیہ ہول سیل
پرانی سبزی منڈی کراچی
021-4910584

مکتبۃ المدینہ
فیضانِ مدینہ کراچی
021-4126999

احمد بک کارپوریشن
اقبال روڈ کمیٹی چوک راولپنڈی
051-5558320

اسلامک بک کارپوریشن
اقبال روڈ کمیٹی چوک راولپنڈی
051-5536111

مکتبۃ المدینہ
اندرون بوہڑ گیٹ ملتان

مکتبہ رضویہ
آرام باغ روڈ کراچی
021-2216464

مکتبہ ضیائیہ
بوہڑ بازار راولپنڈی

مکتبہ بستان العلوم
کٹھالہ آزاد کشمیر

نوریہ رضویہ پبلی کیشنز داتا گنج بخش روڈ لاہور فون 7313885

مکتبہ نوریہ رضویہ بغدادی جامع مسجد گلبرگ اے فیصل آباد فون: 2626046

انتساب

میں اپنی اس کتاب کو حصول برکت کیلئے اپنے پیرو مرشد حضرت ابو البلال **محمد** الیاس عطار قادری دامت برکاتہم العالیہ کی خدمت با عظمت میں پیش کرنے کی سعادت حاصل کرتا ہوں۔ کہ جن کی نگاہ کرم اور فیضان کے بل بوتے پر **مجھ** ناچیز اور ناتواں میں قلم اٹھانے کی طاقت آئی۔

خاکپائے مرشد محمد اسلم شاہین
قادری عطاری

فہرست

تقریظ

از فاضل نوجوان' عالم با عمل 'نمونہ اسلاف

حضرت مولانا صاحبزادہ حکیم خالد محمود نقشبندی' مجددی

نحمدہ ونصلی علیٰ رسولہ الکریم

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

خدائے بزرگ و برتر کا لاکھ لاکھ شکر ہے جس نے حضرت احمد مجتبیٰ صلی اللہ علیہ وسلم کو رحمت عالم بنا کر بھیجا۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنے قدوم میمنت لزوم سے انسان کو ہمدوش ملائکہ بنا دیا۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی ساری حیات طیبہ حق کی سربلندی اور باطل کی نگوں سری میں گزری۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے انسان کو عمل پیہم اور جہد مسلسل کا لافانی درس دے کر اسے اسرار اور رموز حیات سے آگاہ کر دیا۔ جو خوش نصیب میرے آقا و مولا صلی اللہ علیہ وسلم کے نقش قدم پر چلے وہ دنیا و عقبیٰ میں سرخرو ہوئے۔

ایسے ہی خدام باادب میں سے جناب محترم المقام حکیم محمد اسلم شاہین قادری صاحب بھی ہیں۔ آپ نے اپنی زندگی کا بیشتر حصہ سنت رسول صلی اللہ علیہ وسلم کی روشنی میں تحقیق و تجسس میں گزارا اور فن کے گھسے پٹے رستہ کو چھوڑ کر خار زار فن کی آبلہ پائی میں گزار دیا۔ چونکہ موجودہ دور میں اطباء تساہل پسندی کا شکار ہو چکے ہیں اور خود محنت کرنے کی بجائے دوسروں کے تجارب سے فائدہ اٹھانے کی کوشش کرتے ہیں جس کے سبب ان میں جوع المجربات کا مرض پیدا ہو گیا ہے۔ اس لئے اس سقیم گروہ کے لاعلاج مرض کا مداوا کرنے کے لئے زیر نظر کتاب ''سنتیں اور ان کی برکتیں مع طب اسلامی'' کے نام پیش کر دیا ہے۔

مجھے یقین کامل ہے کہ میرے بھائی اس تحفہ نادرہ کو اپنے لئے ہر طرح مفید پائیں گے۔

آخر میں دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ مصنف کی صحت' عمر اور قلم میں برکتیں عطا فرمائے۔ آمین

العارض

صاحبزادہ حکیم خالد محمود فاضل طب و جراحت

ایم اے عربی - ایم اے اسلامیات (سندھ یونیورسٹی)

خطیب جامع مسجد حضرت پیر مٹھا چکیلی

دیباچہ (از مصنف)

الحمد للہ رب العالمین O والصلوٰۃ والسلام علیٰ سید المرسلین O

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم ط

انقلابات زمانہ جہاں ہر شے میں تغیر و تبدل کا سبب ہے وہاں انسانی فکر کو نت نئی ترجیحات سے آشنا کرنے کا باعث بھی ہے انسانی رشحات فکر سے نئے نئے عزائم وارادے جب اس کے اندر کی تبدیلی کو بیرونی ماحول سے ہم آہنگ کرنے کا باعث بنتے ہیں تو پھر یہ جدید خطوط پر استوار ہو کر عملی میدان میں نت نئی اختراعات وایجادات کا سبب بنتے ہیں۔ انسانی فکر کا یہ ارتقاء جو اسکی غذا، لباس، بود و باش اور انداز و اطوار میں نظر آتا ہے اس کے پیچھے یکسانیت کا ایک لاشعوری خوف کارفرما ہے جو اسے ہر وقت بے چین اور مضطرب رکھتا ہے جس سے وہ ہر آن وہر لحہ لاشعوری طور پر چھٹکارا حاصل کرنا چاہتا ہے۔

یہ بات درست سہی کہ آج کا مسلمان بہت زیادہ تعلیم یافتہ اور ترقی کا خواں ہے اور اپنی کمال محنت سے ہر چیز کے جزئیات تک پہنچنے کی کوشش میں ہے لیکن اس کو اس بات کا اعتراف ضرور کرنا پڑے گا کہ آج کے دور کی ایجادات و تحقیقات سنت مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وسلم کی حقیقی معنوں میں محتاج ہے۔

لہذا ہمیں خود ساختہ اور مصنوعی طریقوں کو ترک کر کے فطرت کی طرف لوٹنا ہے۔ ہمارے سفر کی انتہا وہیں پر ہے جہاں سے ہم نے ابتداء کی تھی اور ہمارا مقصود صرف اور صرف اتباع سنت ہے نہ کہ اتباع سائنس؟

ایک ایمان والے اور اہل محبت کے نزدیک صرف اتنا ہی کافی ہے کہ یہ عمل اور فرمان

خود مدینے کے تاجدار' نبیوں کے سالار'' حبیب پروردگار'' غیبوں پر خبردار'' شہنشاہ ابرار' غریبوں کے غمگسار' ہم بے کسوں کے مددگار' شفیع روز شمار' صاحب پسینہ خوشبو دار' جناب احمد مختار صلی اللہ علیہ وسلم کا ہے اور بس؟ کہ جس کے سامنے دنیا کی تمام حکمتیں اور فلسفے ہیچ ہیں۔

ایک انسان ہزاروں برس تحقیق و جستجو کے میدان میں سرگرداں رہتا ہے' نا معلوم کہ ناکامیوں کی کتنی چٹانوں سے ٹکراتا ہے اور پھر کہیں جاکر تحقیق مکمل کرتا ہے لیکن پھر بھی اس تحقیق میں آئندہ کسی اور اضافے کو رد نہیں کیا جاسکتا۔

میں نے اس کتاب کی اشاعت کا ارادہ دو سال قبل کیا تھا لیکن جو معیار میں چاہتا تھا اس کیلئے مجھے مایوسی کا سامنا کرنا پڑا مجھے اگر رہنمائی ملی تو چند سائنسی اور میڈیکل کتابوں کا مطالعہ کرنے سے جس کو میں نے اپنے انداز اور طریقے کے مطابق ترتیب دیا ہے۔ ساتھ ہی میں نے نوجوانوں کی ذہنی' اخلاقی بے راہروی اور جنسی اور نفسیاتی مسائل کا اسلامی اور طبی حل بھی پیش کیا ہے۔

ہمارے قومی ادب میں اس موضوع پر مناسب لٹریچر کی بے حد کمی ہے کیونکہ جو کتب اس موضوع پر لکھی بھی گئیں ہیں ان کا انداز بیاں اور الفاظ بڑے ثقیل استعمال کئے گئے ہیں جنہیں پڑھتے ہوئے نوجوان بوریت محسوس کرتے ہیں۔

حصہ علاج الامراض میں استاد الحکماء حکیم محمد سلیم چشتی کے ایک فرمان پر عمل کے بعد اصول علاج کو حتی المقدور ترجیح دی گئی ہے تاکہ طب سے تھوڑی سی دلچسپی رکھنے والے کو بھی علاج میں مشکلات درپیش نہ رہیں اس لحاظ سے عام آدمی خصوصاً طلبائے طبیہ کالجز کیلئے اس کا استفادہ مفید ہوگا ان شاءاللہ۔

مجھے یہ اعتراف کرنے میں ذرا بھر عار نہیں کہ تصنیف و تالیف کا میدان بڑے بڑے شہسواروں کیلئے ہے تاہم مجھے اپنی کم علمی اور کم مائیگی کا بھرپور احساس ہے شاید کہ میں آپ کے معیار پر پورا نہ اتر سکوں۔ لیکن آپ اپنی دونوں آنکھوں میں سے ایک آنکھ میری تحریر اور دوسری آنکھ میری محنت اور کاوش پر لگائیں تو پھر شاید آپ اس سے استفادہ حاصل کرسکیں۔

اور ان بھائیوں کا احسان بھی فراموش نہیں کیا جاسکتا کہ جنہوں نے اس کتاب کی تکمیل کیلئے اپنی قیمتی آراء اور ناقدانہ مشوروں سے نوازا۔ اس سے پہلے آپ نے میری کتاب خزینہ صحت کو جس شدت کے ساتھ پسند فرمایا میں آپ کا تہ دل سے مشکور ہوں۔

اللہ عزوجل ہم سب کا سینہ مدینہ بنائے۔

یا ربّ محمد (ﷺ) میری تقدیر جگا دے
صحرائے مدینہ مجھے آنکھوں سے دکھا دے
ایمان پہ دے موت مدینے کی گلی میں
مدفن میرا محبوب کے قدموں میں بنا دے

اور اے کاش!

میرا اس طرح سے حساب ہو — یے لب پہ نعت جناب (ﷺ) ہو
میرے سیدھے ہاتھ کتاب ہو — نہ عذاب ہو نہ عتاب ہو

آمین

طالب مدینہ و بقیع و مغفرت
محمد اسلم شاہین قادری عطاری
10 دسمبر 1999ء

حرف تعزیت

شمس الحکماء واستاد الاطباء حکیم محمد سلیم چشتی رحمتہ اللہ تعالیٰ علیہ آپ کی شہرت اور صداقت محتاج بیان نہیں کتب علوم معارفہ اور درس علوم طب میں اعلیٰ مہارت حاصل تھی۔ موصوف کی ذات کو مجمع الصفات میں عجیب و غریب کمالیت حاصل تھی۔ نیز اعلیٰ ترین یہ وصف تھاکہ آپ زبردست عاشق رسول صلی اللہ علیہ وسلم عالم فصیح وبلیغ وفاضل علوم رکھتے تھے۔ نہایت خوش اخلاق تھے محبت رسول صلی اللہ علیہ وسلم کا یہ عالم تھاکہ آپ کے سامنے سرکار صلی اللہ علیہ وسلم کی شان اقدس کے خلاف اگر کوئی ایسا جملہ بولتا تو فوراً جلال میں آ جاتے، حتیٰ کہ وہ ندامت سے معافی مانگتے ہوئے مشکل سے جان چھڑاتا۔

آپ طب اسلامی کی خدمت کے جذبے سے سرشار ہو کر تقریباً سترہ سال تک تدریسی فرائض سر انجام دیتے رہے۔ اور اساتذہ و طلباء میں بے حد مقبول تھے۔ آپ الصحت یونانی میڈیکل کالج کے پرنسپل، نیشنل کونسل فار طب پاکستان کے ممبر اور سلیبس کمیٹی کے چیئرمین بھی تھے۔

آپ کے پاس (مطب) فیصل آباد میں شہر اور بیرون شہر کے کثیر مریضوں کی تعداد ہر روز فیض یاب ہوتی تھی جس میں ملک کے دانشور احباب، علماء، وکلاء، طلباء اور پروفیسرز خصوصاً قابل ذکر ہیں۔

دعا ہے کہ اللہ عزوجل مرحوم و مغفور کی قبر پر رحمت و رضوان کے پھول برسائے اور مرحوم کی مغفرت فرما کر جنت الفردوس میں سرکار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم کا پڑوس نصیب فرمائے۔ آمین بجاہ النبی الامین صلی اللہ علیہ وسلم۔ اللہ عزوجل ہم کو اور تمام پسماندگان کو توفیق صبر جمیل اور صبر جمیل پر اجر جزیل عطا فرمائے۔

سوگواران: پروفیسر حکیم محمد اکمل، پروفیسر حکیم حافظ محمد یونس، حکیم منیر احمد چشتی، حکیم محمد اسلم قادری عطاری

باب اوّل

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

ذکر شاہ خیر الانام صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم

سراپا اقدس

صحابہ کرام علیہم الرضوان کا پوری امت پر احسان ہے کہ انہوں نے نہ صرف نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کے ارشادات و شمائل پہنچائے بلکہ حلیہ انور بیان کرتے ہوئے یہاں تک بتا دیا کہ محبوب کبریاء سید الانبیاء شفیع روز جزا صلی اللہ علیہ وسلم کی ریش مبارکہ یا سر انور میں سفید بالوں کی تعداد کتنی تھی اب یہاں حلیہ مبارک کے بارے کتب احادیث سے ایک طویل روایت نقل کرتا ہوں اللہ عزوجل ہم سب کو اپنے محبوب دانائے غیوب صلی اللہ علیہ وسلم کی زیارت وشفاعت نصیب فرمائے۔

امام ابو عیسیٰ محمد بن عیسیٰ ترمذی نے شمائل ترمذی میں اس روایت کو نقل فرمایا ہے ترجمہ: حضرت امام حسن رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ میں نے اپنے ماموں ہند بن ابی ہالہ سے حضور اکرم نور مجسم شاہ بنی آدم رسول محتشم صلی اللہ علیہ وسلم کا حلیہ انور دریافت کیا اور وہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا حلیہ مبارک بڑی وضاحت اور صفائی سے بیان کرتے تھے۔

ماموں جان نے فرمایا کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم اپنی ذات و صفات کے لحاظ سے بھی شاندار تھے اور دوسروں کی نظر میں بھی بلند مرتبہ والے تھے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا روئے انور چودھویں رات کے چاند کی طرح روشن و تاباں تھا۔ قد مبارک درمیانے قد والے سے کسی قدر لمبا اور زیادہ طویل قامت سے قدرے چھوٹا تھا۔ سر انور قدرے بڑا تھا بال مبارک گھنگریالے تھے۔ اگر سر مبارک کے بالوں میں خود یا آسانی سے مانگ نکل آتی تو رہنے دیتے

ورنہ خود بتکلف نہ نکالتے۔ جس زمانہ میں بال مبارک زیادہ ہوتے' تو کانوں کی لو سے بڑھ جاتے ورنہ نہیں۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا رنگ مبارک نہایت صاف اور چمکدار تھا۔ پیشانی مبارک کشادہ ابرو خمدار باریک اور گنجان تھے۔ دونوں ابرو جدا جدا تھے ایک دوسرے سے پیوستہ نہیں تھے۔ ان دونوں کے درمیان ایک رگ (ناڑ) تھی جو غصہ کے وقت ابھر آتی تھی ناک شریفہ بلندی مائل تھی اس پر ایک چمک اور نور تھا۔ پہلی نظر دیکھنے والا آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو بڑی ناک والا خیال کرتا لیکن بغور دیکھنے سے پتہ چلتا کہ وہ نور اور حسن و رعنائی کی وجہ سے بلند معلوم ہوتی تھی حالانکہ زیادہ بلند نہ تھی۔ ریش انور بھرپور اور گنجان بالوں والی تھی آنکھ مبارک کی پتلی مبارک نہایت سیاہ تھی۔ رخسار مبارک نرم اور ہموار تھے۔ دہن مبارک اعتدال سے فراخ تھا۔ دندان مبارک باریک اور چمکدار موتیوں کی طرح تھے سامنے کے دانتوں میں ذرا فاصلہ بھی تھا۔

سینے سے ناف تک بالوں کی ایک لکیر سی تھی۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی گردن مبارکہ ایسی خوبصورت اور باریک جیسے مورتی کی صاف تراشی ہوئی گردن۔ اور رنگ میں چاندی جیسی صاف تھی آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے تمام اعضاء مبارک نہایت متناسب اور پر گوشت تھے۔ جسم مقدس گٹھا ہوا' پیٹ انور اور سینہ ہموار تھے۔ البتہ سینہ انور فراخ اور چوڑا تھا۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے دونوں کندھوں کے درمیان قدرے زیادہ فاصلہ تھا جوڑوں کی ہڈیاں مضبوط اور بڑی تھیں۔ کپڑوں کے باہر کا حصہ جسم روشن اور چمکدار تھا یعنی عام عادت کے مطابق جو حصہ لباس سے ڈھکا نہیں جاتا اس کا رنگ قدرے سیاہی مائل ہو جاتا ہے لیکن سرکار صلی اللہ علیہ وسلم کے ایسا نہیں تھا بلکہ تمام جسم انور ہی روشن اور تاباں تھا۔ ناف اور سینہ کے درمیان ایک لکیر کی طرح بالوں کی باریک دھاری تھی اس کے علاوہ دونوں چھاتیوں اور پیٹ مبارک بالوں سے خالی تھا۔ البتہ دونوں بازوؤں' کندھوں اور سینہ مبارک کے بالائی حصہ پر کچھ بال تھے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی کلائیاں دراز پر گوشت اور ایسے ہی پائے اقدس بھی پر گوشت اور گداز تھے۔ ہاتھ پاؤں کی انگلیاں تناسب کے لحاظ سے لانبی' تلوے قدرے گہرے اور قدم ہموار تھے۔ قدموں کے ستھرا اور ملائم ہونے کی وجہ سے پانی ان پر نہ ٹھہرتا تھا بلکہ فوراً ڈھل

جاتا۔ جب آپ صلی اللہ علیہ وسلم چلتے تو قوت سے قدم اٹھاتے اور تھوڑا سا آگے کو جھک کر چلتے قدم مبارک آہستہ زمین پر رکھتے آپ صلی اللہ علیہ وسلم تیز رفتار تھے۔ قدم کشادہ رکھتے اور چھوٹے چھوٹے قدموں سے نہ چلتے تھے جب چلتے تو یوں معلوم ہوتا گویا بلندی سے اتر رہے ہیں۔ جب کسی کی طرف متوجہ ہوتے تو پورے بدن سے ہوتے نظر نیچی رکھتے اور نظر آسمان کی نسبت زمین کی طرف زیادہ رہتی۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی عادت شریفہ عموماً گوشہ چشم سے ملاحظہ فرمانے کی تھی۔ چلنے میں صحابہ کرام علیہم الرضوان کو آگے کر دیتے اور خود کمال شفقت سے پیچھے رہ جاتے' جس سے ملتے سلام کرنے میں خود پہل فرماتے۔

صلی اللہ تعالیٰ علیہ و آلہ وسلم

پسینہ معطر شریف

یہ ایک ناقابل تردید حقیقت ہے کہ ہمارے آقا صلی اللہ علیہ وسلم کا پسینہ مبارک اتنا خوشبودار تھا کہ کائنات کی کوئی بھی چیز اس کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔

تاجدار مدینہ راحت قلب و سینہ صاحب معطر پسینہ باعث نزول سکینہ فیض گنجینہ سلطان باقرینہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے جسم انور سے ہر وقت بھینی بھینی خوشبو (جو مشک و عنبر سے ہزار ہا درجہ ارفع و اعلیٰ تھی) آتی رہتی تھی۔ حضرت ابو لیعلیٰ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ جس گلی یا بازار سے بھی محبوب کبریاء صلی اللہ علیہ وسلم گزرتے۔ تو بعد میں گزرنے والے اس کوچہ کو خوشبو سے مہکتا ہوا پا کر سمجھ جاتے تھے کہ ابھی ابھی اس راہ سے ہمارے آقا صلی اللہ علیہ وسلم کا گزر ہوا ہے۔ (خصائص کبریٰ)

ابو لیعلیٰ' طبرانی اور ابن عساکر حضرت ابوہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے راوی ہیں کہ ایک شخص حضور سراپائے نور فیض گنجور صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت باعظمت میں حاضر ہوا اور عرض کیا یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم میں نے اپنی بیٹی کی شادی کرنی ہے میرے پاس خوشبو نہیں ہے آپ میری مدد فرمائیں آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ میرے پاس چوڑے منہ والی شیشی اور ایک لکڑی لاؤ چنانچہ وہ شخص دونوں چیزیں لے کر حاضر ہوا تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے تو اپنے دونوں بازوؤں کے پسینہ سے اس شیشی کو بھرنا شروع کیا جب

بھر گئی تو اسے عنایت فرمادی اور فرمایا کہ اپنی بیٹی سے کہہ دو اس لکڑی کو اس شیشی میں بھگوئے اور خوشبو لگائے۔ کہتے ہیں کہ جب بھی یہ خوشبو استعمال کی گئی تو تمام اہل مدینہ اس خوشبو کی مہک کو محسوس کرتے تھے چنانچہ اس گھر کا نام (جہاں وہ لڑکی رہتی تھی) اہل مدینہ نے بیت المطیبین (خوشبو والوں کا گھر) رکھ دیا۔ خصائص کبریٰ (اول)

لعاب دہن مبارک

میٹھے میٹھے مصطفیٰ محبوب کبریا سید الانبیاء شفیع روز جزا صلی اللہ علیہ وسلم کا لعاب دہن شریف نہ صرف انتہائی خوشبودار بلکہ ہزارہا بیماریوں کی ایک دوا تھا۔

مثلاً یہی لعاب مبارک غار ثور میں حضرت ابو بکر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی ایڑی کیلئے تریاق بنا۔ یہی لعاب حضرت سلمیٰ ابن الاکوع کی ٹوٹی ہوئی پنڈلی کیلئے سریش بنا۔ یہی مبارک لعاب حضرت معاذ بن عفراء کا میدان بدر میں کٹا ہوا بازو جوڑنے والا بنا۔ یہی مبارک لعاب نمکین و بدمزہ کنویں کو خوشبودار اور میٹھا بنانے والا بنا۔ یہی مبارک لعاب حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی خیبر میں دکھتی آنکھوں کی دوا بنا۔ یہی مبارک لعاب حضرت رفاعہ بن رافع کی تیر سے پھوٹی ہوئی آنکھ کو دوبارہ صحیح و سالم بنانے کا سبب بنا۔ یہی لعاب مبارکہ حضرت محمد بن حاطب کے جلے ہوئے ہاتھ کیلئے بہترین شفا بنا۔ یہی مبارک لعاب حضرت عمر بن معاذ بن جموع انصاری کے کٹے ہوئے پاؤں کو جوڑنے والا بنا۔ یہی مبارک لعاب حضرت قتادہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ بن نعمان کی تیر لگنے سے نکل جانے والی آنکھ دوبارہ خوبصورت اور پہلے سے زیادہ روشن کر دینے والا بنا۔ یہی لعاب مبارک کعب بن اشرف یہودی کو قتل کرتے وقت حضرت حارث بن اوس رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے لگے ہوئے زخم کو اسی وقت ٹھیک کرنے والا بنا۔ یہی مبارک لعاب گستاخ مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وسلم ابو رافع کو قتل کرنے والے صحابی عبداللہ عتیک رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی ٹوٹی ہوئی ہڈی کو اسی وقت جوڑنے والا بنا۔ یہی لعاب مطہر بد گو لوگوں کو صاف گو بنانے والا' پیاسوں کو سیراب اور بھوکوں کا پیٹ بھرنے والا بنا۔

صلوا علی الحبیب: صلی اللہ علیک یارسول اللہ۔

بول و براز مبارک

اللہ کے محبوب دانائے غیوب صلی اللہ علیہ وسلم کے بول و براز شریف کے متعلق مذکور ہے کہ قضائے حاجت کے وقت زمین شق ہو جاتی اور بول و براز شریف کو اپنے اندر سمو لیتی اور اس جگہ ایک خوشبو پھیل جاتی آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے براز (پاخانہ) کو کسی نے نہ دیکھا ہاں البتہ رحمت للعالمین صلی اللہ علیہ وسلم کے بول مبارک کا کئی صحابہ کرام نے مشاہدہ کیا بلکہ بعض نے نوش بھی فرمایا۔

چنانچہ منقول ہے کہ رات کے وقت آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے تخت مبارک کے نیچے ایک پیالہ رکھا جاتا کہ رات کے وقت اس میں بول فرمائیں ایک رات جب آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اس میں بول مبارک فرمایا تو صبح حضرت ام ایمن رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے فرمانے لگے کہ اے ام ایمن اس تخت کے نیچے ایک پیالہ ہے اسے زمین کے سپرد کر دو مگر اس پیالے میں کچھ نہ تھا ام ایمن نے عرض کیا یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم خدا کی قسم مجھے رات کو پیاس محسوس ہوئی تو میں نے اسے پی لیا تھا۔ اس پر حضور پر نور صلی اللہ علیہ وسلم نے تبسم فرمایا اور نہ ام ایمن رضی اللہ تعالیٰ عنہا کو منہ دھونے کا ارشاد فرمایا اور نہ ہی دوبارہ ایسا کرنے سے منع فرمایا بلکہ ارشاد فرمایا کہ اب تمہیں کبھی پیٹ کی کوئی مرض لاحق نہ ہو گی۔ (سبحان اللہ)

(مدارج النبوۃ)

اور ایسے ہی ایک اور عورت جس کا نام برکہ اور کنیت ام یوسف تھی اس نے بھی بول مبارک پی لیا تھا اس پر حضور سرور کائنات صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا۔

الصحمت یا ام یوسف : اے ام یوسف تم ہمیشہ کیلئے تندرست ہو گئیں۔ چنانچہ ام یوسف کبھی بیمار نہ ہوئیں سوائے اس بیماری کے کہ جس میں انہوں نے انتقال فرمایا بعض روایتوں میں ایک اور شخص سے بھی منقول ہے کہ انہوں نے بھی بول شریف پی لیا تھا۔ تو ان کے جسم سے ہمیشہ خوشبو مہکتی رہی۔ حتیٰ کہ ان کی کئی نسلوں تک یہ خوشبو رہی۔

(مدارج النبوۃ جلد اول)

انداز تکلم و صوت مبارک

پیارے میٹھے آقا صلی اللہ علیہ وسلم کی صوت (آواز مبارک) غایت درجہ پیاری تھی اس کی شیرینی تمام آوازوں سے حسین اور دل کش تھی اور کوئی بھی آپ صلی اللہ علیہ وسلم سے بڑھ کر خوش آواز نہیں گزرا۔

حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ اللہ تعالیٰ نے کسی نبی علیہ السلام کو نہ بھیجا مگر خوش آواز اور خوش رو بنا کر حتیٰ کہ ہمارے پیارے آقا صلی اللہ علیہ وسلم سب پر فوقیت رکھتے ہیں۔

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتی ہیں کہ حضور اکرم نور مجسم شاہ بنی آدم رسول محتشم صلی اللہ علیہ وسلم کی گفتگو تم لوگوں کی طرح پے در پے اور جلدی نہ ہوتی تھی بلکہ صاف صاف اور ہر کلمہ دوسرے سے ممتاز ہوتا پاس بیٹھنے والے اچھی طرح ذہن نشین کر لیتے۔ (شمائل ترمذی)

محبوب خدا سرورانبیاء صلی اللہ علیہ وسلم اس طرح گفتگو فرماتے تھے کہ اگر کوئی گننے والا گننا چاہتا تو آسانی سے گن سکتا تھا۔ (بخاری، مسلم)

حضرت ابن عباس، رضی اللہ تعالیٰ عنہما فرماتے ہیں کہ جب آپ صلی اللہ علیہ وسلم گفتگو فرماتے تو ایک نور سا دانتوں کے درمیان (اچھل اچھل کر) نکلتا ہوا نظر آتا۔

(شمائل ترمذی، مشکوۃ شریف، دارمی)

تبسم شریف

تاجدار مدینہ سرور قلب و سینہ فیض گنجینہ صاحب معطر پسینہ باعث نزول سکینہ سلطان باقرینہ صلی اللہ علیہ وسلم نے کبھی بھی قہقہہ نہیں لگایا بلکہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا ہنسنا صرف مسکرانا ہوتا تھا آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی ہنسی میں آواز نہ ہوتی تھی۔

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتی ہیں کہ میں نے کبھی بھی تاجدار رسالت صلی اللہ علیہ وسلم کو اتنا کھل کر ہنستے ہوئے نہیں دیکھا کہ حلق کا کوا نظر آسکے آپ صلی اللہ علیہ

وسلم صرف مسکراتے تھے۔

اے کاش ہمیں بھی اس سنت پر عمل کرنا نصیب ہو جائے۔ تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم بہت زیادہ ہنسنے کو ناپسند فرماتے تھے حدیث پاک میں ہے کہ زیادہ نہ ہنسو کہ اس سے دل مردہ ہو جاتا ہے (احمد' ترمذی' مشکوٰۃ)

گریہ مبارک

تاجدار رسالت صلی اللہ علیہ وسلم کا گریہ مبارک بھی تبسم مبارک کی طرح ہی تھا۔ یعنی آواز قطعاً بلند نہ ہوتی تھی' البتہ چشمان مبارک سے آنسو جاری ہو جاتے اور سینہ اطہر سے ایک مخصوص آواز سنائی دیتی تھی۔

حضرت عبداللہ بن شخیر رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ میں تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت اقدس میں حاضر ہوا تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نماز ادا فرمارہے تھے اور رونے کی وجہ سے آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے سینہ انور سے ایسی آواز نکلتی تھی جیسے ہنڈیا کا جوش ہوتا ہے۔ (شمائل ترمذی)

پیارے آقا صلی اللہ علیہ وسلم کو چلا کر رونا سخت ناپسند تھا' البتہ بغیر آواز کے یعنی صرف آنکھوں اور دل سے رونا خود رحمت عالم صلی اللہ علیہ وسلم سے بہت جگہ ثابت ہے حضرت ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہما سے روایت ہے کہ جب رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی صاحبزادی سیدہ زینب رضی اللہ تعالیٰ عنہا فوت ہو گئیں تو عورتیں رونے لگیں حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ ان کو کوڑے سے منع کرتے تھے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ان کو اپنے ہاتھ سے پیچھے ہٹایا اور فرمایا اے عمر ٹھہرو۔ پھر عورتوں کی طرف مخاطب ہو کر فرمایا شیطان کی آواز سے دور ہو جو کچھ آنکھ اور دل میں ہے وہ اللہ عزوجل کی طرف سے رحمت ہے۔ حضرت عبداللہ بن مسعود رضی اللہ تعالیٰ عنہما راوی ہیں کہ آقائے مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ وہ شخص ہم میں سے نہیں جو رخسار پیٹے گریبان پھاڑے اور جاہلیت کا چلانا چلائے یعنی بین کرے۔

(بخاری' مسلم)

خوف خدا اور عشق مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وسلم میں رونے کے طبی فوائد

رونا اللہ عزوجل کے نزدیک انتہائی پسندیدہ عمل ہے عشق رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم میں رونا اور تڑپنا تو سعادت مندوں کا حصہ ہے۔ جدید سائنسی تحقیق کے مطابق رونے کا اتنا فائدہ ہے کہ اگر سب کو پتہ چل جائے تو لوگ کام کاج چھوڑ کر رونا شروع کر دیں رونے سے آنکھوں کی بیماریاں ختم ہوتی ہیں اور بڑے بڑے گناہ بخشے جاتے ہیں بشرطیکہ یہ رونا اللہ عزوجل اور اس کے پیارے حبیب صلی اللہ علیہ وسلم کی محبت میں ہو۔

سرجری کے بڑے پروفیسر آنکھوں کی سرجری کے بعد اس نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ جذبات کا آنکھوں پر بہت برا اثر پڑتا ہے اگر یہی آنسو جذبات محبت اور الفت کے ہوں تو ان آنسوؤں سے مردوں اور عورتوں کے چہرے کے دانے' دھبے' کیل' مہاسے اور الرجی سے بچاتے ہیں اور اگر ضد' غصے' انتقام اور جنون کے آنسو بہائے جائیں تو ان سے دماغی اور اعصابی امراض پیدا ہوتے ہیں۔

ہم میں سے بہت کم لوگ رونے کی افادیت سے آگاہ ہیں یہ حقیقت ہے کہ ہنسنے والے کی بجائے رونے والا ہر ایک کی توجہ کا مرکز بن جاتا ہے۔ اللہ عزوجل کے خوف اور فرقت مدینہ میں رونے سے گناہوں کی تلافی کے سبب روحانیت کی بارش برسنے لگتی ہے جس سے دل کی غیر معمولی حدت ٹوٹ کر کامیاب اور صحت مند زندگی گزارنے کے راستے ہموار ہوتے ہیں رونا اہل محبت اور خائفین کے دل کی آگ کو بجھاتا اور دل کو تسکین اور اس کی آب یاری کرتا ہے۔

لوگ ہنسنے کو دل کا مرہم خیال کرتے ہیں حالانکہ کھل کھلا کر ہنسنا اور ہنستے چلے جانا دل کو افسردہ کرتا ہے جب کہ فطری رونا مسکن قلب بلکہ فرحت بخش ہوتا ہے تو رونے کے جہاں دیگر طبی فائدے ہیں وہاں روحانی فوائد کے علاوہ یہ دل کی سیاہی کو بھی دھوتا ہے اور دل کا شفاف اور درست ہونے سے تمام بدن صحت اور تندرستی کی طرف مائل ہو گا۔

خدا کے متلاشی گوشہ تنہائی میں رو رو کر کائنات کے بڑے بڑے راز پا لیتے ہیں بہر حال رونا ایک امید کا نام ہے اور امید پر دنیا قائم ہے۔

قرآن مجید پڑھنے کے جسمانی و طبی فوائد

قرآن پاک' اسمائے الٰہی اور درود شریف میں اتنی طاقت ہے کہ ان کے پڑھنے سے نہ صرف دین و دنیا کی برکتیں حاصل ہوتی ہیں بلکہ جسمانی و روحانی امراض دور ہونے کے ساتھ ساتھ ثواب کا ذخیرہ بھی اکٹھا ہوتا رہتا ہے۔ مسلمان اس لحاظ سے کتنے خوش قسمت ہیں لہٰذا ہمیں تلاوت اور ذکر واذکار سے غافل نہیں رہنا چاہیے۔

- ڈاکٹر لیول پاول حالانکہ وہ مسلمان نہیں تھا کہتا ہے کہ قرآن صرف الفاظ کا مجموعہ نہیں بلکہ ایک خاص انرجی اور طاقت کا پیٹرن ہے۔ یہ طاقت جہاں پڑھنے والے کے اندر منتقل ہوتی ہے وہاں یہی طاقت اس کے قریب بیٹھنے والوں کو بھی گھیر لیتی ہے۔
- موجودہ سائنس قرآنی آیات کا سائنسی تجزیہ کرنے کے بعد اس نتیجے پر پہنچی ہے کہ الفاظ کی طاقت کا سرچشمہ قرآن کے الفاظ ہیں حالانکہ وہی الفاظ عام استعمال میں اتنی قوت نہیں رکھتے جتنا قرآن میں رکھتے ہیں۔
- ماہر روحانیت لیڈ بیٹر لکھتا ہے کہ ہر لفظ ایک یونٹ ہے اس سے ایک تیز روشنی نکلتی ہے جو مثبت اور منفی ہوتی ہے قرآن سے نکلا ہوا لفظ مثبت ہوتا ہے اور جب مثبت اثرات لہریں انسان پر پڑیں گی تو ان کے اندر بے شمار امراض ختم ہوں گے۔

(بحوالہ سائنسی دنیا)

- خون کے سرخ ذرات تحقیق کے مطابق غیر مرئی اثرات سے ٹوٹتے رہتے ہیں اور اس کے ٹوٹنے کے عوامل بڑھتے جائیں تو پھر بلڈ کینسر کے اثرات بڑھ جاتے ہیں اور تلاوت کی لہریں اس مرض سے بہت محفوظ رکھتی ہیں۔ سبحان اللہ۔
- نفسیاتی امراض فی زمانہ انسان کیلئے وبال جان ہیں اور ان سے بچاؤ صرف اور صرف یہی ہے کہ ایسی لہروں کو اپنے اندر منتقل کیا جائے۔ (سنت نبوی اور جدید سائنس)

مرشد کی زیارت کے طبی فوائد

- مرشد اگر قریب ہوں تو ان کی محبت بھری شعاعیں اور نگاہوں میں روشنی کا پیٹرن جسم

اور اعصاب کی تقویت اور لچک کا باعث بنتا ہے مرشد کا لمس ذہنی عوارضات کو ختم کرتا ہے اور نفسیاتی الجھن بھی دور کرتا ہے۔

- مرشد اگر ظاہری طور پر دور ہوں تو اپنی دعاؤں کے ذریعے غیر مرئی شعاعوں کا سلسلہ مریدین تک پہنچاتے رہتے ہیں ان میں غیر مرئی شعاعوں کی طاقت ہرگز کمزور نہیں ہوتی۔ بلکہ وہ بڑھتی رہتی ہے۔
- مرشد کی تابعداری غیر مرئی شعاعوں کے یونٹ میں ہلچل پیدا کر دیتی ہے اور پھر ان سے مثبت غیر مرئی شعاعیں نکل کر انسان کے جسم میں داخل ہو کر اس کی صحت و تندرستی کا باعث بنتی ہیں نیز اس کے گرد مضبوط مرکز قائم کر کے اسے مصائب آفات اور تکالیف سے بچاتی ہیں۔
- اگر مرشد ناراض ہو جائیں تو اس وقت بھی مرشد کی غیر مرئی شعاوں کے یونٹ میں ہلچل پیدا ہوتی ہے لیکن چونکہ مرشد کی ناراضگی اور غصہ شامل ہوتا ہے اس لئے یونٹ میں منفی شعاعیں نکل کر اس کو نقصان پہنچاتی ہیں۔ میرے مرشد تو الحمد للہ مریدین پر بہت زیادہ مہربان اور کرم فرما ہیں اگر کوئی غلطی بھی ہو جائے تو فوراً اصلاح فرما کر معاف فرما دیتے ہیں۔ ماں باپ کی زیارت کے فوائد قریب قریب یہی خاصیت رکھتے ہیں۔

عمامہ شریف کی سنت کے طبی فوائد

عمامہ شریف ہمارے پیارے آقا صلی اللہ علیہ وسلم کی بہت ہی پیاری سنت مبارکہ ہے۔ ہمارے سرکار صلی اللہ علیہ وسلم نے ہمیشہ سر اقدس پر ٹوپی مبارک پر عمامہ شریف سجا کر رکھا اور ہمیں اس کی ترغیب بھی دلائی؟ سنت پر عمل کرنے سے جہاں دینی فوائد حاصل ہوتے ہیں وہاں جسمانی فوائد بھی کثیر تعداد میں ہیں۔

- فزیالوجی کی تحقیق اور ریسرچ کے مطابق جب حرام مغز محفوظ رہے گا تو جسم کا اعصابی نظام اور عضلاتی نظام درست اور منظّم رہے گا اور ایسا عمامہ کے شملے میں ممکن ہے۔
- عمامے کا شملہ نچلے دھڑ کے فالج سے بچاتا ہے کیونکہ عمامے کا شملہ حرام مغز کو سردی

گرمی اور موسمی تغیرات سے محفوظ رکھتا ہے اس لئے ایسے آدمیوں کو سرسام کے خطرات بہت کم رہتے ہیں۔

- عمامے کا شملہ ریڑھ کی ہڈی کے ورم سے بھی بچاتا ہے۔
- دردسر کیلئے عمامہ شریف بہت مفید ہے جو عمامہ باندھے گا اسے دردسر کا خطرہ بہت کم ہو جائے گا۔
- عمامہ شریف دماغی تقویت اور یادداشت بڑھانے میں عجیب الاثر ہے۔
- عمامہ باندھنے سے دائمی نزلہ نہیں ہوتا اگر ہو بھی جائے تو اس کے اثرات کم ہوتے ہیں۔
- جو آدمی عمامہ باندھے گا وہ لو لگنے سے بچ جائے گا۔
- جمالیاتی نقطہ نظر سے بھی عمامہ "چہرہ" کو بارعب اور پرکشش بنا دیتا ہے۔
- جنگ اور زلزلوں کے دھماکوں کے فلک شگاف آوازوں یا طوفانی بادو باراں کی کڑک سے کانوں کو صدموں سے بچانے کیلئے عمامہ کا استعمال نہایت مفید رہتا ہے۔
- چنانچہ ہوائی حملوں سے بچاؤ کیلئے منہ کے بل لیٹ کر سر اور چہرے کو ڈھانکنے کے احکام دیئے جاتے ہیں اگر سر پر شملہ کی سنت رہے تو ہم ان تمام خطرات سے بیک وقت بچ سکتے ہیں۔ غرضیکہ اس پیاری سنت میں بے شمار حکمتیں پوشیدہ ہیں۔
- مشہور روسی ماہر نے بالوں کے گرنے سے متعلق لکھا ہے کہ پگڑی اور راوزہنی یا بغیر ٹوپی کے ننگے سر چلنا بالوں کیلئے مضرت رساں ہے۔

ننگے سر بالوں پر براہ راست دھوپ کی گرمی' سردی کے اثرات سے نہ صرف بال بلکہ پورا چہرہ اور دماغ بھی متاثر ہوتا ہے جس سے صحت بھی متاثر ہو سکتی ہے۔

(سوویت یونین 1980ء)

صلوا علی الحبیب' صلی اللہ علیک یا رسول اللہ

داڑھی مبارک سجانے کے طبی فوائد

داڑھی شریف تمام انبیاء علیہم الصلوٰۃ والسلام بلکہ خود ہمارے پیارے آقا صلی اللہ علیہ

وسلم کی نہایت ہی پاکیزہ اور پیاری سنت ہے۔

میٹھے میٹھے مصطفیٰ محبوب کبریا سید الانبیاء شفیع روز جزا صلی اللہ علیہ وسلم نے داڑھی شریف کی ترغیب دلاتے ہوئے فرمایا"

"مونچھیں پست رکھو اور داڑھی بڑھاؤ" (مسلم وترمذی)

لیکن افسوس صد افسوس کہ آج اکثر مسلمان اس پیاری سنت سے محروم دکھائی دیتے نظر آرہے ہیں آہ! آج مسلمان اغیار کے فیشن کے مطابق چلنے میں فخر محسوس کرتا ہے انگریزوں کی طرح ننگے سر' انہیں کی طرح داڑھی مونچھ صاف انہیں کی طرح پتلون کے اندر قمیص' گلے میں کالر بلکہ معاذ اللہ پھندا (ٹائی) ڈالنے میں اپنی عزت تصور کرتا ہے اے غیور مسلمانوں؟

روح میں سوز نہیں قلب میں احساس نہیں
کچھ بھی پیغام محمد ﷺ کا تمہیں پاس نہیں

آہ! جو ہر وقت فرنگی تہذیب اور فیشن کا متوالا ہے اسے سنتوں کا جام کیسے پلایا جائے۔

ملے سنتوں کا جذبہ میرے بھائی چھوڑیں مولا
سبھی داڑھیاں منڈانا مدنی مدینے والے

داڑھی جنسی قوت کی افزائش کے لئے معاون ثابت ہوتی ہے۔ اس کی وجہ سے خون میں نر ہارمون بکثرت پیدا ہوتے ہیں جبکہ داڑھی منڈوانے کی صورت میں خون کے اندر مادہ ہارمون کی پیدائش زیادہ ہوتی ہے کیونکہ اس صورت میں چہرہ عورتوں کے مشابہ ہوتا ہے اور مشہور ہے کہ باریش مردوں کی جنسی توانائی داڑھی منڈے جوانوں سے کہیں زیادہ ہوتی ہے۔

داڑھی منڈوانے کے نقصانات

داڑھی مردوں کی زینت اسلام کا شعار اور انبیاء علیہم السلام کی سنت ہے بریلی کے تاجدار امام اہل سنت مولانا شاہ احمد رضا خان علیہ رحمتہ الرحمٰن نے اٹھارہ آیات مقدسہ بہتر

احادیث مبارکہ اور ساٹھ بزرگان دین کے اقوال شریفہ کی روشنی میں داڑھی بڑھانا واجب اور مونڈنا یا کترواکر ایک مٹھی سے کم کردینا حرام ثابت کیا ہے۔ (فیضان سنت)

اب ذیل میں طبی لحاظ سے شیو کے نقصانات عرض کرتا ہوں۔

- شیو سے جتنا زیادہ نقصان جلد کو پہنچتا ہے شاید کسی اور جسم کے حصہ کو نہ پہنچتا ہو کسی عضو پر مسلسل خراش سے وہاں کی جلد کی قوت مدافعت کمزور ہو جایا کرتی ہے اسی اصول پر داڑھی منڈوانے میں مسلسل جلدی خراش سے چہرہ کی جلد کمزور اور سیاہ پڑ جاتی ہے اور خراش پانی والی جلد کے مقامی خلیات اس طرح مسلسل ہیجان اور خراش کے سبب وہاں کے خلیات، خبیث خلیات میں بھی تبدیل ہو سکتے ہیں اور اس کے نتیجہ میں کینسر جیسے لاعلاج مرض کی شکل اختیار کر سکتے ہیں۔
- اس کے علاوہ مسلسل خراش پانے والی نازک جلد پر فضاء کے بیکٹیریا یا ایروب ہوا باش جراثیم حملہ آور ہو کر جلن داد، چھائیاں، خارش اور اگزیما پیدا کرنے کا سبب بن سکتے ہیں۔
- ہور انگلستان کے مشہور ڈاکٹر گندر نے لکھا ہے کہ داڑھی انسان کی وضع قطع اور اس کی شخصیت پر گہرا اثر ڈال سکتی ہے چنانچہ بہت سے آدمی داڑھی بڑھانے کے بے باک جری اور باہمت ہو گئے نفسیاتی طور پر بزرگوں اور مذہبی لوگوں کی صورت اختیار کرنے سے بزرگی اور تقویٰ کا خیال پیدا ہو جاتا ہے۔ (بحوالہ ہمدرد صحت جنوری 1960ء)
- شیو کا مسلسل استعمال غدہ نخامیہ پر برے اثرات ڈالتا ہے پھر اس گلینڈ کے نقص کی وجہ سے اعصابی نظام اور جنسی نظام متاثر ہوتا ہے۔ (بحوالہ سنت نبوی اور سائنس)
- ایک ڈاکٹر نے داڑھی منڈوانے والوں کی آٹھویں پشت کو مخنث عنین قرار دیا ہے (بحوالہ کتاب فلسفہ قطبی)

کالے بچھو

کوئٹہ کے قریب ایک گاؤں میں کسی کلین شیو نوجوان کی لاوارث لاش ملی۔ ضروری کاروائی کے بعد لوگوں نے مل جل کر اسے دفنا دیا۔ اتنے میں مرحوم کے ورثاء ڈھونڈتے

ہوئے آپہنچے اور انہوں نے لوگوں کے سامنے اپنی اس خواہش کا اظہار کیا کہ ہم اپنے اس عزیز کی قبر اپنے گاؤں میں بنانا چاہتے ہیں چنانچہ قبر سے مٹی کھود کر ہٹادی گئی اور جب چہرہ کی طرف سے پتھر کی سیل ہٹائی گئی تو یہ دیکھ کر لوگوں کی چیخیں نکل گئیں کہ ابھی جس کلین شیو نوجوان کو دفن کیا تھا اس کے چہرے پر کالی داڑھی بنی ہوئی ہے اور وہ داڑھی کالے بالوں کی نہیں بلکہ کالے بچھوؤں کی ہے۔ یہ ہوشربا منظر دیکھ کر لوگ استغفار پڑھنے لگے اور جوں توں قبر بند کر کے خوف زدہ لوٹ گئے۔

محبت رسول صلی اللہ علیہ وسلم کا دم بھرنے والو ذرا اس حدیث پاک کو بار بار پڑھو۔ مونچھیں خوب پست کرو اور داڑھیوں کو بڑھاؤ اور یہودیوں کی سی صورت نہ بناؤ۔

(طحاوی شرح معانی الآثار)

خضاب اور میڈیکل سائنس

خضاب بھی چونکہ زیب وزینت میں داخل ہے اس لئے اس کے بارے میں بھی روایتیں ملتی ہیں فرمایا کہ اپنے بالوں کی سفیدی کو کسی چیز وسمہ یا مہندی سے بدل دو لیکن سیاہ رنگ سے بچو۔ (بحوالہ ترمذی، شمائل الرسول)

سیاہ خضاب کی ممانعت کے سلسلہ میں علامہ ابن قیم نے زاد المعاد میں لکھا ہے کہ چونکہ سیاہی جھوٹ اور فریب ہے اس لئے اس کی ممانعت ہے اس کے برخلاف وسمہ اور مہندی میں کوئی فریب نہیں ہے کہ وہ سیاہی سے جدا رنگ ہوتا ہے اس لئے اس کے استعمال کا حکم فرمایا گیا ہے۔

- بالوں کو مہندی سے رنگین کرنے سے متعلق ڈاکٹر نڈکرنی اپنے میریا میڈیکا جلد دوم صفحہ نمبر 730 پر لکھا ہے کہ اس سے نہ صرف بالوں کی خوبصورتی بڑھتی ہے بلکہ بالوں کی مضبوطی اور جلد کے صحت مندی کی ضمانت ملتی ہے نیز مہندی کے خضاب سے قوت باہ بھی بڑھتی ہے۔
- 5 جنوری 1978ء دہلی کے حوالے سے یہ خبر وحشت اثر شائع ہو چکی ہے کہ امریکہ نیشنل کینسر انسٹی ٹیوٹ کے سائنس دانوں کی تازہ ترین تحقیق کے بموجب بالوں کو سیاہ

بنانے کیلئے استعمال کئے جانے والے خضاب میں ایک جزو شامل ہوتا ہے جس کی وجہ سے کینسر کا مرض لاحق ہو سکتا ہے۔

- اس تحقیق کے بعد امریکہ کے جنرل اکاؤنٹنگ آفس نے ایسے خضابوں پر بھی کینسر کی وارننگ چسپاں کرنے کا مطالبہ کیا ہے واضح رہے کہ سگریٹ کی ڈبیوں پر ایسی وارننگ ہوا کرتی ہے۔

یوں بھی ہم نے بار بار اس امر کا مطالعہ کیا ہے کہ سیاہ خضاب کے استعمال سے بعض مریضوں میں بے حد حساسیت پائی گئی ہے۔

بہر حال اس تقابلی مطالعہ سے قارئین کرام کو اس بات کا اندازہ ہو گیا ہو گا کہ صدیوں قبل معلم کتاب و حکمت اور طبیب اعظم صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنی مبارک تعلیمات میں سیاہ رنگ سے بچو کے ایک چھوٹے سے جملہ میں جو ممانعت فرمادی ہے آج سینکڑوں تجربوں اور بربادیوں کے بعد تحقیقات جدیدہ نے سخت مضر بلکہ اس کو خطرناک بیماری کینسر کا سبب قرار دے رہی ہے۔

مونچھیں ترشوانا اور سائنس

جیسا کہ یہ حدیث آپ نے پہلے بھی ملاحظہ فرمائی کہ مونچھیں ترشواؤ اور داڑھی بڑھاؤ لیکن آج مونچھیں بڑھ رہی ہیں اور داڑھی کا نشان بھی باقی نہیں۔ اس ضمن میں جن نقصانات سے دوچار ہونا پڑتا ہے وہ تحقیق یہ ہے۔

- کیول فادر ایک پرتگالی سائنس دان ہے اس کی تحقیق کے مطابق انسانی ہونٹوں میں بڑے حساس اور تیز گلینڈز ہوتے ہیں جن کا تعلق بالواسطہ دماغ سے ہے اور یہی گلینڈز مرد اور عورت کے انفرادی تعلق میں رجحان بڑھاتے ہیں۔ اوپر کے ہونٹ کے گلینڈ میں ایسے ہارمونز پیدا ہوتے ہیں جن کیلئے بیرونی اثرات اور پانی بہت ضروری ہے جب کہ یہ کام اگر مونچھیں بڑی ہوں تو نہیں ہوتا کیونکہ مونچھیں جب بڑی ہوں گی تو اوپر کے ہونٹ پر پانی بھی لگے گا اور بیرونی ہوائی اثرات سے بھی متاثر ہو گا ورنہ مونچھیں پانی اور ہوا کو روکے رکھتی ہیں اگر ان گلینڈز کو پانی اور ہوا نہ لگے تو اس سے دائمی نزلہ

مسوڑھوں کا ورم اور اعصابی کھچاؤ پیدا ہو جاتے ہیں۔

○ اگر مونچھیں بڑی ہوں تو جراثیم ان میں اٹک جاتے ہیں اور یہی جراثیم اس وقت اندر چلے جاتے ہیں جب ہم غذا کھاتے ہیں اور یہ سائنس آج تحقیق کر رہی ہے اور مدینے کے سلطان صلی اللہ علیہ وسلم نے صدیوں پہلے یہ فرمایا کہ مونچھیں پست کرو اور داڑھی بڑھاؤ۔

صلوا علی الحبیب! صلی اللہ علیٰ محمد

زلفیں رکھنا سنت ہے

چمن طیبہ میں سنبل جو سنوارے گیسو حور بڑھ کر شکن ناز پہ وارے گیسو

سنت کے شیدائیو ہمارے پیارے آقا صلی اللہ علیہ وسلم کی سنت کریمہ یہی ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ہمیشہ اپنے سر مبارک کے بال شریف پورے رکھے کبھی نصف کان مبارک تک تو کبھی کان مبارک کی لو اور بعض اوقات آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے گیسو شریف بڑھ جاتے تو مبارک شانوں کو جھوم جھوم کر چومنے لگتے۔ (فیضان سنت)

○ ٹیکسٹ بک آف پریونیٹو سوشیل میڈیسن میں پرسنل ہائیجین کے سلسلہ میں لکھا ہے کہ زلفیں موسمی شدائد سے محفوظ رکھنے کا لازمی اور قدرتی آلہ ہیں۔ عورتیں عام طور پر خوبصورتی کیلئے سر میں لمبے بال رکھتی ہیں اور مرد زلفیں اور داڑھی زینت اور وقار کیلئے رکھتے ہیں۔ بہر حال ان کی صفائی بھی بے حد اہمیت رکھتی ہے نیز حجاموں کو اپنے سامان کے صاف رکھنے میں تمام احتیاطی تدابیر وں کو ملحوظ رکھنا چاہیے تاکہ پیپ پیدا کرنے والے جراثیم آتشک' خارش اور جوڑوں کے تعدیہ سے نجات حاصل ہو۔

(بحوالہ آداب صحت وپاکیزگی)

○ چلی ارجنٹائن کے ڈاکٹروں کی ایک ٹیم نے سروے کے بعد اس بات کو تسلیم کیا ہے جن لوگوں کے سر کے بال بالکل برابر ہوتے ہیں ایسے لوگ دل کی بیماریوں' دماغی دباؤ اور گردوں کی برائٹ ڈزیز سے بچ جائیں گے۔

○ ماہر ڈاکٹروں کی ٹیم کے مطابق چونکہ بال سیاہ ہوتے ہیں سورج کی روشنی اور اس میں موجود تیز شعاعیں جب سر پر پڑتی ہیں تو ایک کیمیائی عمل شروع ہو جاتا ہے اگر بال ناہموار اور ابھرے ہوئے ہوں تو اس روشنی کی وہاں گردش زیادہ ہو کر اس جگہ پر برے اثرات ڈالتی ہے اس لئے سر کے بال ہموار ہوں اور ایسا زلفوں میں ممکن ہے اس لئے حدیث پاک میں کنگھا اور بال سنوارنے کی ہدایت کی ہے۔

(سنت نبوی اور جدید سائنس)

سر میں تیل اور کنگھا کرنے کی سنت میں حکمت اور فائدے

حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ نبی پاک صاحب لولاک سیاح افلاک صلی اللہ علیہ وسلم سر انور کو کثرت سے تیل لگاتے تھے اور اپنی داڑھی شریف میں کنگھا فرماتے تھے اور آپ صلی اللہ علیہ وسلم اپنے سر اقدس پر عمامہ شریف کے نیچے ایک کپڑا (سربند) رکھتے تھے وہ کپڑا زیادہ تیل لگنے کی وجہ سے تیلی کا کپڑا معلوم ہوتا تھا۔

(مشکوٰۃ، شمائل ترمذی، رہبر زندگی)

سر میں قدرتی تیل کے مساج سے مرد اور خواتین بہت ساری بیماریوں سے بچ سکتی ہیں۔ اس امر کا انکشاف ایوریک تھراپی رپورٹ میں کہا گیا ہے۔ رپورٹ کے مطابق مساج سے بیماریوں کا علاج صدیوں پرانا طریقہ ہے۔ مساج سے جسم تروتازہ اور پرسکون ہو جاتا ہے۔ بالخصوص خالص قدرتی تیل ہی مساج اضطراب اور بے چینی کی کیفیت کو ختم کرتا ہے۔ نیز اس کی وجہ سے نبض کی رفتار بھی بہتر ہو جاتی ہے۔ جلد کی اکثر بیماریوں کا علاج قدرتی تیل کا مساج ہی ہے۔ جلد کی رنگت نکھارنے اور جلد کو داغوں سے بچانے کے لئے مساج قدرتی تریاق ہے۔ درحقیقت قدرتی تیل جلد کی اندرونی تہوں میں جذب ہو کر جسم کو مختلف بیماریوں کے وائرس سے محفوظ بناتا ہے۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ اس سے خون کی گردش جسم کے درجہ حرارت کے متوازی ہو جاتی ہے۔ جس سے پورا جسم خوبصورت اور تندرست ہو جاتا ہے۔ گردن اور کندھوں کا مساج

ڈیپریشن اور اینگزایٹی کو ختم کر دیتا ہے۔

(روزنامہ جنگ)

مزید یہ کہ سر کا مساج ذہنی دباؤ' اعصابی کھچاؤ' دردِ سر کے پرانے مریض' گردن کے پٹھوں کا درد' شانوں کا درد' شانوں کا درد' نظر کی کمزوری' چہرے کی سرجری کے لئے بہت مفید ہے۔ (سائنس اور انسان)

○ سر میں کنگھا کرنے سے ایک حرارت اور انرجی پیدا ہوتی ہے جو بالوں کے ذریعے جسم کے اعصابی نظام کو قوی کرتی ہے حتیٰ کہ مسلسل کنگھا کرنا بالوں کو بڑھاتا اور انہیں گھنا کرتا ہے کنگھا کرنے کی سنت میں ایک حکمت یہ بھی ہے کہ اگر بالوں میں کنگھا نہ کیا جائے تو ان میں جراثیم اٹک جاتے ہیں جو اندر ہی اندر بڑھتے رہتے ہیں اور ایک وقت میں خطرناک کیفیت اختیار کر لیتے ہیں نیز کنگھا نہ کرنا جوؤں کے خطرات کو بھی بڑھا دیتا ہے۔

سرمہ لگانے کی سنت کے طبی فائدے

حضرت سیدنا عبداللہ ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہما فرماتے ہیں کہ تاجدار مدینہ راحت قلب و سینہ صلی اللہ علیہ وسلم سونے سے پہلے ہر آنکھ میں سرمہ کی تین تین سلائیاں لگایا کرتے تھے تاہم بعض روایات میں سیدھی آنکھ مبارک میں تین سلائیاں اور الٹی میں دو کا بھی ذکر ہے نیز یہ بھی روایت ہے کہ ہر آنکھ میں دو دو سلائیاں اور ایک سلائی کو دونوں مبارک آنکھوں میں لگاتے لہٰذا ہمیں مختلف اوقات میں مختلف طریقے پر سرمہ استعمال کرنا چاہیے۔

○ جدید تحقیق کے مطابق جب آنکھوں میں سرمہ لگایا جاتا ہے تو سورج کی تیز شعاعیں (الٹراوئیلٹ) آنکھوں کی پتلی کو نقصان نہیں پہنچا سکتی۔

○ سرمہ اعلیٰ درجہ کا تعفن یعنی انٹی سیپٹک ہے۔

○ سرمہ سے آنکھوں کے اوپر پھنسی لینڈ انفکشن اور ککرے بالکل نہیں ہوتے۔

○ ماہرین چشم کے مطابق آنکھوں کے ان امراض سے بچاتا ہے جن امراض کا جدید ...ـنس میں علاج ناممکن ہے۔

- آشوب چشم کے مریض کیلئے سرمہ بہت مفید ہے حتیٰ کہ جو آدمی سرمہ مستقل استعمال کرتا ہے اسے آشوب چشم کا مرض نہیں ہوتا۔
- آنکھوں کے زخم خراش اور سوزش کیلئے سرمہ بہت مفید ہے ہر قسم کے چھوتی جراثیم ختم کر دیتا ہے۔

صلوا علی الحبیب! صلی اللہ علیٰ محمد

ناخن کاٹنے کی سنت میں حکمت اور طبی فائدے

حدیث پاک میں آتا ہے جو جمعہ کے دن ناخن ترشوائے اللہ عزوجل اس کو دوسرے جمعے تک بلاؤں سے محفوظ رکھے گا۔

ناخن کاٹنے کا سنت طریقہ دو طرح سے ہے آپ جس طریقے پر بھی عمل کریں گے ان شاء اللہ سنت کا ثواب پائیں گے کبھی ایک طریقہ پر عمل کریں تو کبھی دوسرے پر تاکہ دونوں حدیثوں پر عمل ہو جائے۔

(۱) سب سے پہلے سیدھے ہاتھ کی چھنگلیا پھر بیچ والی پھر انگوٹھا پھر منجھلی یعنی چھنگلیا کے برابر والی پھر شہادت کی انگلی پھر منجھلی۔

(۲) یہ طریقہ آسان ہے پہلے سیدھے ہاتھ کی شہادت کی انگلی سے شروع کر کے ترتیب وار چھنگلیا سمیت ناخن تراشیں مگر انگوٹھا چھوڑ دیں اب الٹے ہاتھ کی چھنگلیا سے شروع کر کے ترتیب وار انگوٹھا سمیت ناخن تراش لیں اب آخر میں سیدھے ہاتھ کا انگوٹھا جو باقی تھا اس کا ناخن کاٹ لیں۔ اس طرح سیدھے ہی ہاتھ سے شروع اور سیدھے ہی ہاتھ پر ختم۔

- ناخنوں کی صفائی کے بارے میں سوشیل میڈیسن میں ڈاکٹر سیل اور پارک نے لکھا ہے کہ نسل انسان میں اس کا استعمال محدود اور ان کا غیر صاف رہنا بڑا پر خطر ہوا کرتا ہے اس لئے زیادہ بڑھے ہوئے ناخن جراثیم کی پناہ گاہ اور اکثر متعدی بیماریوں مثلاً ٹائیفائیڈ، اسہال، پیچش، ہیضہ اور آنتوں کے کیڑے اور ورم پیدا کرنے والے جراثیم کے پھیلانے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

ڈاکٹر سیل لکھتے ہیں کہ بڑھے ہوئے ناخن مضر صحت ہوتے ہیں بعض لوگ اپنے ناخن اپنے دانتوں سے کترتے ہیں یہ ایک گندی عادت ہے ناخنوں کو ہمیشہ ان کی قدرتی حدود پر قائم رکھنا چاہیے۔ (آداب صحت وپاکیزگی)

- طبی اصول اور قانون کے مطابق پیٹ کے کیڑوں کے انڈے انسانی ناخن میں پوشیدہ رہتے ہیں اور انسان جب کھانا کھاتا ہے تو یہ انڈے غذا میں شامل ہو کر پیٹ کے اندر چلے جاتے ہیں اور اندر ہی اندر پھیلتے اور پھولتے رہتے ہیں۔
- تحقیق کے مطابق جو خواتین ناخن بڑھاتی ہیں وہ خون کی کمی کا شکار ہو جاتی ہیں اور ایسی عورتیں نفسیاتی امراض کا زیادہ شکار ہوں گی حتی کہ ایک ماہر نفسیات کے بقول ناخن بڑھانا اتنا خطرناک ہے کہ انسان کو اتنا نفسیاتی مریض بنا دیتا ہے کہ وہ خودکشی کی طرف مائل ہو جاتا ہے۔

تنبیہہ: بدقسمتی سے موجودہ دور میں دراز اور پینٹ شدہ ناخن رکھنا داخل فیشن ہے۔ گویہ عمل ان کے دیوالیہ عقل پر دلالت کرتا ہے۔ اس لئے کہ پینٹ کے رنگ COATING کی وجہ سے پانی ناخن کے جرم اور سطح تک نہیں پہنچتا اس لئے پینٹ لگانے والوں کا غسل وضو طہارت سب ناقص اور باطل رہ جاتے ہیں جن سے بچنا لازم ہے جب کہ ان مقامات کے بال کے برابر جگہ خالی رہ جائے تو وضو یا غسل درست نہ ہو گا البتہ مہندی کی سرخی جو کسی قسم کے جرم یا تہہ سے خالی ہوتی ہے عورتوں کے ہاتھ اور مردوں کے سفید داڑھیوں کو رنگ مزین کرنے کیلئے جائز ہے اس لئے کہ اس میں جمالیاتی نیز طبی افادیت بھی ہے۔

چنانچہ ڈاکٹر نڈکرنی نے میٹریا میڈیکا جلد 20 صفحہ نمبر 730 میں مہندی کے بارے لکھا ہے کہ مہندی میں 12 تا 20 فیصد ٹینک ایسڈ ہے جو درد سر تلوؤں اور آنکھوں کی جلن اور وجع مفاصل (جوڑوں کا درد) میں اس لیپ سے بے حد فائدہ ہوتا ہے نیز مہندی سے عورتوں کے رحمی امراض اور مردوں کی داڑھی کے خضاب سے ان کی قوت باہ میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

ناخن پالش اور جدید سائنس

ناخن پالش ناخن کے مسامات کو بند کر دیتی ہے چونکہ ناخن پالش میں رنگ دار کیمیکل

ہوتے ہیں اس لئے یہ کیمیکل بے شمار امراض کا باعث بنتے ہیں خاص طور پر اس کا اثر جسم کے ہارمونزی سسٹم پر بہت برا پڑتا ہے۔ جس سے خطرناک زنانہ امراض پیدا ہوتے ہیں۔ نیز یہ رنگ اشتعال غصہ اور بلڈ پریشر ہائی کرتا ہے اس لئے وہ لوگ جو اس مرض میں پہلے مبتلا ہوتے ہیں ان کے امراض میں مزید اضافہ ہو جاتا ہے۔

ایک خلیجی اخبار کی رپورٹ کے مطابق طبیبوں نے آج سے دو ہزار سال پہلے انگلیوں کے ناخنوں اور صحت کے درمیان تعلق کو دریافت کر لیا تھا قدیم مصر کی عورتیں بھی اپنے ناخنوں پر رنگ و روغن کرتی تھیں اور نیل پالش فرعون کے دور کی یادگار ہے۔

خوشبو لگانا سنت ہے

مدینے کے تاجدار نبیوں کے سالار امت کے غمگسار صاحب پسینہ خوشبودار صلی اللہ علیہ وسلم کو خوشبو بے حد پسند ہے اور بدبو سے آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو بہت اذیت ہوتی تھی لہٰذا آپ صلی اللہ علیہ وسلم ہر وقت معطر معطر رہتے ہیں آپ صلی اللہ علیہ وسلم خوشبو کا بہت استعمال کرتے رہتے تاکہ غلام بھی ادائے سنت کی نیت سے خوشبو لگایا کریں ورنہ اس بات میں کس کو شک و شبہ ہو سکتا ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا وجود مسعود تو قدرتی طور پر خود ہی مہکتا رہتا ہے اور تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم کا مبارک پسینہ بذات خود کائنات کی سب سے بہترین خوشبو ہے۔ (فیضان سنت)

مشک و عنبر کیا کروں؟ اے دوست خوشبو کیلئے
مجھ کو سلطان مدینہ ﷺ کا پسینہ چاہیے

- جرمنی کے ڈاکٹر ایلف نے اس طریقہ علاج کو عام کیا اور ہزاروں لوگ اس سے صحت یاب ہوئے اس کے نزدیک چونکہ خوشبو ایک جزو لطیف ہے اس لئے جب کوئی شخص خوشبو لگاتا ہے تو اس کے اثرات فوراً روح پر پڑیں گے اور روح کی وجہ سے جسم اور صحت تازگی کی طرف مائل ہو گا۔
- بادشاہوں کے محلات میں بعض خوشبودار لکڑی کی دھونی دی جاتی تھی یہ اس بات کی غماضی ہوتی ہے کہ خوشبو کے اثر سے مریض جلد صحت یاب ہو جائے گا نیز خوشبو

جذبات کی تیزی کو بھی نارمل کرتی ہے اور طبیعت میں خوشگواری اور مسرت پیدا کرتی ہے۔

سفید لباس کی سنت اور جسمانی فائدے

حضرت سمرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ مدینے کے سلطان صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا سفید کپڑے پہنا کرو یہ پاکیزہ اور صاف شفاف ہوتے ہیں حضرت ابوالدرداء رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ مدینے کے تاجدار صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا اللہ تعالیٰ کی ملاقات کیلئے مسجدوں اور قبروں میں تمہارے لئے سب سے بہترین لباس سفید لباس ہے۔ (ابن ماجہ)

- رنگ اور روشنی کے ماہرین نے سفید لباس کو کینسر سے بچاؤ کا بہترین تریاق قرار دیا ہے اس کے علاوہ جلدی گلینڈز کا ورم' پسینے کے مسامات کا بند ہو جانا پھپھوندے کے امراض جیسی خطرناک بیماریاں نہیں ہوں گی۔ صلوا علی الحبیب! صلی اللہ علیٰ محمد
- سفید لباس ہر قسم کے موسمی تغیرات کا مقابلہ کرتا ہے سخت گرمی کے موسم میں سفید لباس گرم نہیں ہوتا کیونکہ یہ گرمی کو جذب نہیں کرتا بلکہ رادع حرارت ہے سخت سردی کے موسم میں سردی کی وجہ سے لباس ٹھنڈا نہیں ہوتا۔

  صلوا علی الحبیب! صلی اللہ علیٰ محمد
- جلدی' الرجی' ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کو ہمیشہ سفید لباس پہننا چاہیے کروموپیتھی کے اصول کے مطابق سفید لباس دل' دماغ اور جلد کا محافظ ہے۔

  صلوا علی الحبیب! صلی اللہ علی محمد

ابن بطوطہ کا تجزیہ

مشہور سیاح ابن بطوطہ نے برصغیر کی عوام کو سفید لباس بکثرت پہنتے دیکھا اور متاثر ہو کر کہنے لگا کہ میں نے برصغیر کے لوگوں کو سفید لباس پسند کرتے دیکھا ہے اور اس کے شفائی اثرات سے متاثر ہوں۔

خلیل جبران

مشہور مفکر اور مصنف گزرا ہے اس نے سفید لباس کو سفید گلاب سے تشبیہہ دی ہے اس کا کہنا ہے کہ گلاب کی پتی اور میرے بدن کا لباس دونوں بالکل برابر ہیں اور ان دونوں سے مجھے راحت ملتی ہے میں نے راحت کا سامان انہیں سے پایا ہے۔

(بحوالہ سنت نبوی اور جدید سائنس)

لباس میں کالر کے نقصانات

آج کے مسلمان میں تہذیب جدید کی تمام برائیاں خرابیاں عیوب اور تمام نقائص ان کے اندر گھر کرتے چلے جا رہے ہیں۔ حالات زمانہ پر ایک سرسری نظر ڈالئے تو یہ حقیقت عیاں ہے کہ فیشن پرستی کی وبا عام ہو رہی ہے سنت طریقے کی جگہ بدقسمتی سے نئے نئے فیشن اور خاص طور پر ملک کا تعلیم یافتہ طبقہ ان باتوں اور کاموں میں پیش پیش ہے ایک لباس کو لے لیجئے کہ اس میں سو طرح کے فیشن نکال لئے گئے ہیں حالانکہ سنت کے مطابق لباس کے جہاں دینی فوائد ہیں وہاں دینوی اور جسمانی فوائد بھی کثیر تعداد میں ہیں سنت کے مطابق لباس میں کالر کا استعمال ممنوع ہے لیکن جدید تہذیب نے کالر اور ٹائی کا استعمال کر کے اپنے آپ کو طرح طرح کی بیماریوں میں مبتلا کر دیا ہے کیونکہ اس قسم کے لباس سے مندرجہ ذیل بیماریوں کے وقوع پذیر ہونے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔

- غدہ درقیہ (گردن میں اگلی طرف کا ابھار) جسم کے مختلف نظاموں کی تعمیر و ترقی میں حصہ لیتا ہے اسی غدہ میں نقص ہونے کی وجہ سے آدمی کا قد اور نشوونما متاثر ہوتے ہیں ماہرین کے مطابق اگر کالر کا استعمال نہ ہوتا تو موجودہ نسل کے آدمیوں کے قد و قامت میں نمایاں فرق ہوتا اور وہ زیادہ مضبوط اور قد آور ہوتے۔
- سر ڈبلیو آربوتھ کہتے ہیں کہ تنگ کالر کا استعمال سر خصوصاً دماغ سے خون کی واپسی میں مزاحم ہوتا ہے یہاں شریانیں بہت باریک ہوتی ہیں اور ان پر زیادہ دباؤ کی صورت میں ان کے پھٹ جانے کا قوی احتمال ہوتا ہے اور جھکنے کی حالت میں یہ خطرہ اور زیادہ بڑھ

جاتا ہے۔

- لندن کے ڈاکٹر سلیبی کی رائے ہے کہ کالر کا استعمال سانس کی آمد و رفت میں رکاوٹ کا باعث ہوتا ہے ہوا جب کاربن لیکر باہر خارج ہونا چاہتی ہے تو کالر کی بندش اس کی راہ کو بند کر دیتی ہے اور یہ غلیظ ہوا تمام جسم کو گرم اور خون کو کثیف کر کے مسامات کو بند کر دیتی ہے۔ (سنت نبوی صلی اللہ علیہ وسلم اور سائنس)
- ڈاکٹر لوہی کونی جرمنی کا مشہور مفکر اور معالج گزرا ہے۔ اس کے تمام تجربات میں ماہرین نے سفید لباس کو اہمیت دی ہے۔ (لوہی کونی موجد فن)

تنگ لباس اور جدید سائنس

اسلام پردے حیا اور وقار کا مذہب ہے اس لئے لباس کھلا ہوا دار اور سفید ہونا چاہیے تنگ لباس کے نقصانات حسب ذیل ہیں۔

- تنگ لباس جب زیب تن کیا جاتا ہے تو باریک مسلز کو بہت نقصان پہنچتا ہے اور ان کی حرکات کم ہو جاتی ہے جس سے ذہنی دباؤ اعصابی کھچاؤ اور تناؤ جیسے امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔
- تنگ لباس سے لوکل مسلز مردہ اور کمزور ہو جاتے ہیں کیونکہ باہر کے مسلز میں جیسے حرکت ہوتی ہے ایسے ہی اندرونی باریک باریک مسلز ہوتے ہیں اور ان میں حرکت ہوتی ہے جیسا کہ سوئی اگر جلد کے اندر چلی جائے تو وہ ان باریک باریک مسلز کی حرارت کی وجہ سے کہاں سے کہاں چلی جاتی ہے۔ (بحوالہ میگزین مشرق)

ٹخنوں سے اوپر تہبند رکھنے کے طبی فوائد

حضرت ابو سعید خدری رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم سے میں نے سنا مومن کے تہبند باندھنے کی پسندیدہ حالت آدھی پنڈلیوں تک ہے اور آدھی پنڈلی سے لے کر ٹخنے تک کوئی گناہ کی بات نہیں اگر اس سے نیچے ہو وہ آگ میں ہے اس بات کو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے تین بار دہرایا (ابوداؤد) دوسری روایت ہے کہ ایک دفعہ

ایک شخص تکبر سے اپنی چادر گھسیٹتا ہوا جا رہا تھا کہ اسے دھنسا دیا گیا اور وہ قیامت تک دھنسایا جاتا رہے گا۔ (بخاری)

○ جدید تحقیق کے مطابق اگر تہبند یا شلوار ٹخنوں سے نیچے ہوگی تو بعض اہم شریانیں اور وریدیں ایسی ہوتی ہیں کہ جن کو ہوا اور پانی کی اشد ضرورت ہوتی ہے اور اگر وہ ڈھکی رہیں تو ورم جگر اور جنون و مالیخولیا کا شدید اندیشہ ہے۔

پیارے اسلامی بھائیو! ٹخنوں سے اوپر تہبند یا شلوار وغیرہ رکھنا سنت مبارکہ ہے یقیناً ہر سنت میں امت کے لئے بے شمار حکمتیں اور فائدے پوشیدہ ہیں لیکن افسوس اس بات کا ہے کہ آج کا نادان مسلمان کفار کے فیشن پر تو فخریہ طور پر عمل کرتا ہے لیکن پیارے مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وسلم کو سنتوں کا اسے نہ لحاظ ہے نہ احساس، اگر ہمیں دنیا اور آخرت کی کامیابی مطلوب ہے۔ تو ہمیں سنتوں کو سیکھ کر ان پر ضرور عمل کرنا ہو گا۔

سنتیں عام کریں دین کا ہم کام کریں
نیک ہو جائیں مسلمان، مدینے والے

نعلین شریفین اور جدید سائنس

نعلین پہننا سرکار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم کی سنت ہے آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے جوتے مبارک چمڑے کے تھے اور بالکل ہموار تھے حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ سرکار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم کے جوتا شریف میں دو تسمے تھے۔ (ترمذی)

○ آج کے دور میں ایڑھی کے جوتے ربڑ اور پلاسٹک کے جوتے کیا نقصان دے رہے ہیں ایک فزیو تھراپسٹ سے بات ہوئی اور کہنے لگے کہ ایڑھی کا جوتا یہودی سازش ہے یہ مردوں اور عورتوں میں غیر ضروری جنسی تحریکات بڑھا کر زنا کی طرف مائل کرتا ہے آج ہم اگر سنت کے مطابق چمڑے کا دھیان رکھ کر جوتے بنوائیں تو بے شمار امراض سے بچ سکتے ہیں۔

○ اونچی ایڑھی اور پیک دار جوتا مناسب نہیں ہے کیونکہ جب ہم چلتے ہیں تو جوتے اور پاؤں

کی رگڑ سے ایک حرارت پیدا ہوتی ہے وہ اگر چمڑہ ہے تو حرارت ختم ہو جاتی ہے تو اگر ربڑ اور پلاسٹک وغیرہ کا جوتا ہے تو فوراً گرمی اور جلن بے شمار امراض کا پیش خیمہ بن جاتی ہے۔

○ آج کل فیشن کی خاطر اونچی ایڑیوں اور سینڈل کے تنگ جوتے عام طور پر پہنے جاتے ہیں ان جوتوں کا عورتوں کو زیادہ شوق ہوتا ہے اس طرح کے جوتوں اور سینڈلوں سے پاؤں اور ٹانگوں کی باریک رگیں سوج جاتی ہیں طویل عرصے تک ایسے جوتے پہننے سے ہڈیوں میں درد ہونے لگتا ہے اور مستقل تھکن رہتی ہے تنگ جوتوں سے پاؤں اور ٹانگوں کے بعض حصوں میں دوران خون کی رکاوٹ پڑتی ہے لہذا پاؤں' پنڈلیاں' ٹانگیں اور کمر میں درد ہوتا ہے اونچی ایڑھی والے جوتوں کی بناوٹ ایسی ہوتی ہے کہ ان میں پاؤں فطری حالت میں نہیں ہوتے چلنے میں خاصہ تکلف کرنا پڑتا ہے جس سے دباؤ اور تناؤ میں کیفیت پیدا ہو سکتی ہے۔ (سنت نبوی اور سائنس)

ایک جوتا پہن کر چلنے کے نقصانات

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ تعالٰی عنہ فرماتے ہیں کہ میٹھے میٹھے مصطفٰی صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان عالیشان ہے کہ ایک جوتا پہن کر کوئی نہ چلے یا دونوں پہن کر چلو یا دونوں اتار کر چلو۔ (ترمذی)

ایک جوتا ایک پاؤں میں ہو اور دوسرا پاؤں خالی ہے بظاہر یہ بات انسانی اخلاق اور وقار کے منافی ہے دوسرا یہ کہ جوتے کے ساتھ پاؤں اور بغیر جوتے کے پاؤں کا ایک دوسرے کے ساتھ توازن برقرار نہیں رہتا اور چال بھی بے ڈھنگی ہو جاتی ہے اور معاشرتی طور پر تذلیل ہوتی ہے۔

○ انسانی جسم ایک اعصابی نظام کے تحت چل رہا ہے جس کا مرکز دماغ اور حرام مغز ہیں جب ایک پاؤں ننگا اور ایک ڈھکا ہوا ہو تو اعصابی نظام کیلئے بہت نقصان دہ ہے۔ ڈاکٹر نکسن وزیٹر نے سالہا سال کی تحقیق کے بعد تنبیہ کی ہے کہ ایک پاؤں میں جوتا اور دوسرا ننگا بہت نقصان دہ ہے کیونکہ میں نے اپنے مریضوں کو لنگڑی کے درد میں مبتلا

پایا اور کبھی کبھی ننگے پاؤں اور بغیر جوتے کے چلنا بھی مفید ہے۔

موزے جھاڑ کر پہننے میں حکمت

حضور سرور کائنات صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا جو کوئی اللہ تعالیٰ اور آخرت پر ایمان رکھتا ہے اسے چاہیے کہ موزے جھاڑ کر پہنے۔

- اگر موزے یا بند جوتا دیر تک پڑا رہے خصوصاً رات کے وقت تو عین ممکن ہے کہ کوئی زہریلا جانور اندر موجود ہو تو وہ یقیناً باعث تکلیف ہوگا اس لئے امت کے غمخوار آقا صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنے غلاموں کو بلا جھاڑ نے موزے اور بند جوتا پہننے سے منع فرما دیا۔

آقائے مدینہ ﷺ کے چلنے شریف کا انداز اور سائنسی ریسرچ

مدنی سرکار صلی اللہ علیہ وسلم کی حیات طیبہ زندگی کے ہر شعبہ میں ہماری رہنمائی کرتی ہے مسلمان کی چال بھی امتیازی ہونی چاہیے گریبان کھول کر گلے میں زنجیر سجائے سینہ تان کر۔ قدم بچھاڑتے ہوئے چلنا احمقوں اور مغروروں کی چال ہے۔

حضرت حسن رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ رحمت عالم نور مجسم شاہ بنی آدم رسول محتشم صلی اللہ علیہ وسلم چلنے کیلئے قدم اٹھاتے تو قوت سے قدم اکھڑتا تھا اور قدم اس طرح رکھتے کہ آگے جھک پڑتا اور تواضع کے ساتھ قدم بڑھا کر چلتے۔ چلنے میں ایسا معلوم ہوتا کہ گویا کسی بلندی سے پستی میں اتر رہے ہیں آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے چلنے شریف کے انداز میں پنجوں پر وزن زیادہ پڑتا ہے اس کے بے شمار فائدے ہیں۔

- ڈاکٹر کلیم خان نے اس موضوع پر وسیع ریسرچ کی ہے ان کے مطابق جو شخص اس انداز سے چلے گا وہ کبھی جوڑوں کا مریض نہیں بن سکتا۔
- اس انداز سے چلنے والے کی نگاہ تیز ہوتی ہے۔
- اعصابی کھچاؤ اور بے چینی ختم ہو جاتی ہے۔

صلوا علی الحبیب! صلی اللہ علیٰ محمد۔

آقا صلی اللہ علیہ وسلم کی چال شریف

○ ایڑیوں کے بل چلنے سے نخاع اور صلب دماغ متاثر ہوتے ہیں فزیکل سائنس کی رو سے دوڑنے کودنے اور سیلنگ میں بھی پنجوں ہی کے استعمال کی تاکید کی جاتی ہے نیز چلنے اور قوت سے پاؤں اٹھانے سے ہلکی ورزش بھی ہو جاتی ہے اور وقت کی بھی بچت ہو جاتی ہے ذرا سامنے جھکے رہنے سے تیز چلنے میں بھی مدد ملتی ہے۔ سست رفتاری میں نہ جسم میں دوران خون تیز ہوتا ہے اور نہ چستی پیدا ہوتی ہے بلکہ یہ بیماروں کی چال ہو گی یا شاہانہ نوابی چال۔

چنانچہ ایک دفعہ حضرت عمر رضی اللہ عنہ نے ایک نوجوان کو آہستہ اور نازو انداز سے چلتے ہوئے دیکھا آپ نے فوراً اس کو ٹوکا اور مزاج پرسی کے جواب میں نوجوان نے کہا میری رفتار ایسی ہے اس پر آپ خفا ہوئے اور اسے کوڑے سے دھمکایا اور فرمایا کہ تو خلاف سنت چلتا ہے۔

پیارے اسلامی بھائیو! حقیقت میں سنت کی اتباع میں امت کیلئے ان گنت حکمتیں پنہاں ہیں۔

○ دائیں بائیں نہ دیکھنے میں اور نظریں نیچی رکھنے سے زمین کے نشیب و فراز کا خیال رہتا ہے اور ہم ٹھوکروں اور کئی تکلیفوں سے بچ جاتے ہیں لہٰذا دائیں بائیں دیکھنا وقار کے خلاف ہے۔

○ ایک بادشاہ ہر وقت تندرست اور توانا رہتا تھا ایک دن کسی دوسرے ملک کے بادشاہ سے جب اس کی ملاقات ہوئی تو اس بادشاہ نے اس کی صحت کا راز دریافت کیا تو بادشاہ نے کہا کہ دو حکیم ہر وقت میرا علاج کرتے رہتے ہیں اور وہ میرے پاؤں ہیں جب بھی پیدل چلتا ہوں تو میرے پاؤں ہی حرکت میں آتے ہیں اس لئے جب ان میں حرکت آتی ہے تو تمام جسم آرام و سکون کا محور بن جاتا ہے۔

○ بس ٹرین بازار بلکہ ہر جگہ آپ کو ہاضمے کی دوائی کا اشتہار مل جائے گا یا کوئی گولیاں اور سفوف وغیرہ بیچنے والا مل جائے گا اور ہر کسی کا یہ دعویٰ ہو گا کہ گیس اور تبخیر کا آخری

علاج۔اس وقت ملک کے اندر جتنی ادویات امراض معدہ کیلئے بنتی ہیں اتنی شاید کسی اور مرض کیلئے تیار نہ ہوتی ہوں۔ حالانکہ تبخیر اور گیس کا علاج صرف پیدل چلنا ہے۔

- دائمی قبض ایک سنگین مسئلہ ہے دوائی اور گولی کھائی تو اجابت صاف۔ ورنہ پھر قبض لیکن اگر مریض قبض کے علاج کے ساتھ ساتھ مسلسل پیدل چلنا شروع کر دے تو دائمی قبض سے نجات مل جاتی ہے۔
- دل چونکہ خود ایک متحرک عضو ہے اس لئے حرکت کو پسند کرتا ہے اور اگر انسان دل کی طرح متحرک نہیں ہوتا تو پھر یہ دل روٹھ جاتا ہے پھر اس کو منانے کیلئے طرح طرح کے طریقے اور ادویات کی صورت اختیار کرنا پڑتی ہے لیکن یہ اگر روٹھ کر مان بھی جائے تو پھر بھی اس کا علاج حفظ ماتقدم کے تحت پیدل چلنا ہے۔
- بواسیر کو بعض زبانوں میں بیٹھنے کے مرض کو کہتے ہیں کیونکہ بواسیر پیدل چلنے والوں کو بہت ہی کم ہوتی ہے حتیٰ کہ بادی بواسیر کے مریض بظاہر چل نہیں سکتے لیکن جب انہوں نے پیدل چلنا شروع کیا تو مرض نے ہمیشہ کیلئے پیچھا چھوڑ دیا اور سب سے بڑی چیز یہ ہے کہ اگر سنت سمجھ کر ایسا کیا جائے تو ثواب کے ساتھ ساتھ دنیا کے فوائد مفت ملیں گے۔

پیارے آقا صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کا بیٹھنا شریف اور جدید سائنس

حضرت سیدنا ابن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہما نے فرمایا میں نے حضور تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم کو کعبہ شریف کے صحن میں اپنی دونوں مبارک پنڈلیوں کو مقدس ہاتھوں کے حلقے میں لے کر بیٹھے دیکھا۔

ایک اور حدیث پاک میں چار زانو (پالتی مار کر بیٹھنا بھی ثابت ہے)

- موجودہ فزیکل سائنس میں جسم کی وضع کو بے حد اہمیت دی جارہی ہے۔ اس لئے کہ ہمارے جسم کی بدوضعی کی ذمہ داری زیادہ تر ہماری نشست و برخاست کے انداز وہئیت پر منحصر ہے غلط انداز کے بیٹھنے کے نتیجے میں کڑا پن' سینہ کی بدوضعی پیدا ہوتی ہے۔
- اس طرح پنڈلیوں کو ہاتھوں کے حلقے میں لے کر بیٹھنے سے کمر کی بڑی ہڈی جس پر بالائی

بدن کا پورا بوجھ ہوتا ہے کھڑے رانوں اور پیر کی پنڈلیوں سے جو مناسب دباؤ پڑتا ہے اس سے بڑی راحت ملتی ہے تھکن دور ہو جاتی ہے پیٹ کے مشمولات کے دبنے سے سکون سا محسوس ہوتا ہے اور 90 درجہ زاویہ پر کمر اور پیٹھ کے مہروں کے سیدھی وضع سے پشت پر کسی بد وضعی کے پیدا ہونے کا اندیشہ ہی نہیں رہتا۔

سونے سے پہلے چند ہدایات نبوی ﷺ اور ان میں حکمتیں

حضرت جابر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے شہنشاہ مدینہ سرکار دو عالم صلی اللہ علیہ وسلم نے انسانی روزمرہ معمولات میں سونے سے متعلق چند اہم ہدایتیں ارشاد فرمائیں ہیں۔

1- برتن ڈھانک دیا کرو۔

2- پانی کے مشکیزوں کے منہ باندھ دیا کرو۔

3- دروازے بند کر لیا کرو۔

4- چراغ بجھا دیا کرو۔

غور کرنے پر معلوم ہوتا ہے کہ روزمرہ زندگی میں یہ تدابیر واعمال کس قدر ضروری اور اہمیت کے حامل ہیں ہر ایک کے متعلق ذیل کی مختصر تشریحات سے اس کا اندازہ کیا جا سکتا ہے یہ اسلام کے دین فطرت اور سائنٹیفک اور صحت نواز ہونے کا ثبوت ہے۔

1- برتنوں کو ڈھانپ دیا کرو

آج کل تو خورد بینوں اور الیکٹرانک کیمروں کے ذریعہ دیکھا جا سکتا ہے کہ فضا میں ان گنت جراثیم موجود ہیں اور ہمارا ماحول تو مختلف امراض کے جراثیم کا آماجگاہ بنا ہوا رہتا ہے فضا کے ہر سینٹی میٹر میں کروڑوں جراثیم کا وجود ہے جو ظاہری آنکھ سے نظر نہیں آتے۔ اس کے علاوہ آنکھ سے نظر آنے والے کیڑے مکوڑوں کی بھی کمی نہیں ہے بعض ایسے کیڑے مکوڑوں اور مکڑیوں کا وجود ہے۔ جن کے برتنوں پر سے گزر جانے سے زہریلے اثرات پیدا ہو جاتے ہیں ان سب کے مضر بلکہ مہلک اثرات سے محفوظ رہنے کیلئے برتنوں کو ڈھانک کر سونا کتنا اہم اور ضروری ارشاد گرامی ہے۔

2-پانی کے مشکیزوں کا منہ باندھ دیا کرو

کھانے کے بعد پانی کی احتیاط بھی ضروری ہے اس لئے فرمایا پانی کے مشکیزے جس میں عام طور پر پینے کا پانی رکھا جاتا ہے عام طور پر اس کا بھی وہی حال ہے کہ اگر ان کا منہ کھلا رہے تو ٹھنڈک اور پیاس کے مارے بہت سے جاندار اس کے اطراف اور اندر داخل ہو جائیں گے جس کے نتیجہ میں مختلف پیچیدگیاں اور عوارض پیدا ہو سکتے ہیں۔ اسی لئے پانی کو کھلے برتن میں لے کر اچھی طرح دیکھ کر اور بیٹھ کر اور قدرے چوس کر تھوڑا تھوڑا سانس باہر لے کر پینے کا حکم دیا گیا ہے۔ غور فرمایئے کہ یہ طریقہ کتنا سائنٹیفک اور محفوظ طریقہ ہے جس کو ہر عقل سلیم تسلیم کئے بغیر نہیں رہ سکتی۔

3-دروازے بند کر لیا کرو

ایسا کرنے سے نہ صرف گھر والوں کی پردہ پوشی ہوتی ہے بلکہ انسانوں اور جنات گھر میں داخل نہ ہو سکیں گے نہ چوروں اور رہزنوں کا کھٹکا رہے گا اور نہ بدباطنوں کو نقصان پہنچانے کا موقع ہاتھ آئے گا اس سے سامان اور عصمتیں بھی محفوظ رہیں گی اور نہ گھر کے سکون و آرام میں خلل پڑے گا۔

امت کے غمگسار آقا صلی اللہ علیہ وسلم نے رات سونے سے پہلے کے احکام میں فرمایا کہ ابتدائے شب ہی میں اپنے بچوں کو سمیٹ لو اور دروازے بند کر دو اور رات دیر گئے سونے اور قصہ کہانیوں سے پرہیز کرو۔ ہر رات بستر کو جھاڑ لیا کرو۔

لیکن آہ! افسوس صد افسوس کہ آج کل ٹی وی اور سینما بینی اور کاروبار کی دھن اور دولت کی ہوس، تفکرات، جنسی بے راہ روی لوگوں کو جلد سونے میں مانع ہو رہی ہے۔ افسوس کہ صحت جیسی نعمت مفت برباد کی جا رہی ہے۔

4-چراغ بجھا دیا کرو

سوتے وقت چراغ کو جلتے ہوئے رکھنے سے کئی حادثات پیش آتے رہتے ہیں چنانچہ خود سرکار صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا اگر تم نے چراغ جلتا ہوا چھوڑ دیا تو چوہا چراغ کی بتی سے گھر کو

آگ لگادے گا۔

چند معترضین کہہ سکتے ہیں کہ وہ بتی والے چراغ کے زمانہ کی بات تھی اب تو زمانہ برقی قمقموں سے روشن ہے لیکن الحمد للہ رات میں روشنی کے بجھانے کی اہمیت اب بھی ہے۔

1- روشنی سے نیند میں بے بستری کا اظہار ہو سکتا ہے۔

2- روشنی سے نیند میں خلل واقع ہوتا ہے۔

3- روشنی سے چور کو رہبری ملتی ہے۔

4- روشنی سے پتنگے آتے ہیں اور پتنگوں کیلئے سپلک LIZARD سانپ کی مقبول غذا سے غرض یہ کہ حشرات الارض کے امل پڑنے کیلئے راستے ہموار ہو جاتے ہیں۔

5- تیزی روشنی سے آنکھوں پر بار پڑتا ہے۔ سینما اور ٹی وی کی فلیش لائٹ سے کئی لوگ اندھے ہو گئے یا ان کی نظریں کمزوری پیدا ہو گئی ہے۔ روشنی سے آنکھ کی پتلی سکڑتی ہے اور نیند کیلئے پتلی کے پھیلنے کی ضرورت ہے جو روشنی کی موجودگی میں ممکن نہیں، اگر نیند آتی بھی ہے تو غیر طبعی مختصر اور گہری نہیں ہو پاتی۔

سنت کے مطابق سونے کے طبی فوائد

دائیں کروٹ اور دائیں رخسار کے نیچے دایاں ہاتھ رکھ کر قبلہ رو سونا سنت ہے دل چونکہ بائیں طرف ہے اگر بائیں طرف لیٹیں تو مندرجہ ذیل عوارضات کا قوی خطرہ ہے۔

○ دل کے امراض پیدا ہو جاتے ہیں کیونکہ بائیں کروٹ لیٹنے سے معدہ اور آنتوں کا بوجھ دل پر پڑتا ہے جس کی وجہ سے دوران خون اور دل کی حرکت میں کمی پیدا ہو جاتی ہے۔

○ جدید تحقیق سے یہ بات اظہر من شمس ہے کہ دائیں طرف سونا دل اور معدے کے امراض سے بچاتا ہے حتیٰ کہ بے ہوشی اور مسلسل بے ہوشی سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔

○ صاحب مدارج النبوۃ نے اس کی حکمت یہ نقل کی ہے کہ چونکہ بائیں جانب دل ہوتا ہے اگر اس کروٹ کے بل سویا جائے تو نیند بہت گہری آتی ہے حتیٰ کہ آدمی اپنے آپ سے بے خبر ہو جاتا ہے اور اگر دائیں طرف سویا جائے تو دل معلق رہتا ہے اور شدید گہری نیند نہیں آتی یعنی ذرا سی آہٹ پر آنکھ کھل جاتی ہے اس طرح خدانخواستہ کسی بھی

ناگہانی کی صورت میں آدمی اپنے اور اپنے اہل و عیال کی حفاظت کر سکتا ہے اور صبح کی نماز کیلئے آسانی سے آنکھ کھل سکتی ہے۔ (رہبر زندگی)

- نیند کے بارے میں بمبئی ہسپتال کے تجربات ڈاکٹر لال شرما نے کیئے ہیں ڈاکٹر موصوف کا کہنا ہے کہ جن مریضوں کو دائیں کروٹ سلایا گیا وہ مریض بہت جلد صحت یاب ہو گئے اور جن مریضوں کو بائیں کروٹ سونے دیا گیا وہ مریض بے چین ہی رہے۔

(سنت نبوی اور جدید سائنس)

- اس طرح کہ انداز و استراحت میں جدید انکشافات کی روشنی میں گردن اور کمر کے اندر مہروں کے (اسپائنل فلوئڈ) کا لیول برقرار رہتا ہے جس سے گردن اور گردوں کے امراض نہیں ہوتے۔ (بحوالہ آداب صحت و پاکیزگی)

فرش خاک پر سونا سنت ہے

سرکار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم نے کبھی کسی بچھونے اور چارپائی میں عیب جوئی نہیں کی جب بھی مدنی آقا صلی اللہ علیہ وسلم کیلئے کوئی بچھونا بچھا دیا جاتا تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم اسی پر لیٹ جاتے اور اگر نہ بچھایا تو زمین پر ہی لیٹ جاتے۔

سب نبیوں کے آپ ﷺ ہیں سرور دونوں جہاں کے داتا ہیں پر
ہاتھ کا تکیہ خاک کا بستر صلی اللہ علیہ وسلم

- جدید تحقیق کے مطابق زمین پر بیٹھنے اور سونے سے نہ صرف بہت سی بیماریوں سے نجات مل جاتی ہے بلکہ موٹاپا بھی نہیں آتا اور پیٹ بھی نہیں بڑھ سکتا۔

پیارے اسلامی بھائیو! آج ہم سنتوں پر عمل نہ کرنے کی وجہ سے متعدد بیماریوں میں مبتلا ہیں یہ صداقت پر مبنی ہے کہ جوں جوں زمانہ سنتوں سے دُور ہوتا گیا اسی قدر معاشرے میں بیماریاں زور پکڑتی گئیں۔

نرم بستر کا استعمال منع اور سائنس

حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ اللہ کے محبوب دانائے غیوب صلی اللہ

علیہ وسلم کے سونے اور آرام فرمانے کا بستر چمڑے کا ہوتا تھا جس میں کھجور کی چھال بھری ہوئی تھی۔ (شمائل ترمذی)

ڈاکٹر نکسن وزیٹر نے آرام دہ اور نرم بستر کے مندرجہ ذیل نقصانات تحقیق کیے ہیں۔

- ایک چست اور چلتا پھرتا انسان جب آرام دہ بستر استعمال کرتا ہے تو اس کے عضلات ڈھیلے پڑ جاتے ہیں اور وہ تمام زندگی کے معمولات میں سست پڑ جاتا ہے۔
- بہت زیادہ نرم بستر گردوں پر برا اثر ڈالتا ہے حتیٰ کہ گردوں کی نالیوں میں پیچیدہ ورم پیدا ہو جاتا ہے۔
- آرام دہ بستر ریڑھ کی ہڈی کو بہت نقصان پہنچاتا ہے اور میرے مشاہدے میں ایسے مریض ملتے ہیں جو آرام دہ بستر کی وجہ سے ریڑھ کی ہڈی کے مریض بن گئے۔
- بچوں کی ہڈیاں نرم ہوتی ہیں اگر انہیں نرم بستر استعمال کروایا جائے تو ان کی ہڈیاں ٹیڑھی ہو جاتی ہیں اور پوری زندگی معذوری ان کا مقدر بن جاتی ہیں۔
- آرام دہ بستر کمر کے درد کا باعث بن جاتا ہے کیونکہ کمر اور پشت کے عضلات ڈھیلے پڑ جاتے ہیں اور اگر مسلسل نرم بستر استعمال کیا جائے تو یہ درد بڑھتا ہی چلا جاتا ہے۔

(کیور میڈیکل)

جدید تحقیق کے مطابق یہ بھی سامنے آیا ہے کہ چمڑے سے بنی ہوئی چیز انسانی جسم کے عین مطابق ہے جو کسی طور پر بھی نقصان دہ نہیں ہو سکتی۔

اوندھے منہ لیٹنے سے منع

تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم نے اوندھے منہ لیٹنا جہنمیوں کا طریقہ فرمایا۔

- اوندھے منہ لیٹنے سے معدہ پر بوجھ پڑتا ہے جس سے طبیعت میں کچھ گرانی سی پیدا ہو جاتی ہے اور دیکھنے میں بھی بڑا معیوب سا لگتا ہے اگر کوئی شخص مجبوری یا کسی عذر کی وجہ سے یوں لیٹے تو جدا بات ہے۔

بغیر منڈیر والی چھت پر سونا منع

تاجدار مدینہ راحت قلب وسینہ صلی اللہ علیہ وسلم نے بغیر منڈیر والی چھت پر سونے سے منع فرمایا۔

○ ظاہر ہے کہ رات کو اگر آدمی پیشاب وغیرہ کیلئے اٹھے اور اندھیرے میں پتہ نہ چلے اور پھر نیند سے آنکھیں بھی بوجھل ہو رہی ہوں تو ایسی صورت میں بغیر منڈیر والی چھت سے گرنے کے امکانات بہت زیادہ ہوتے ہیں اس لئے حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے منع فرمادیا کہ کہیں کسی کو کوئی صدمہ نہ پہنچ جائے۔

باب دوئم

مسواک کی سنت کے طبی فائدے

مسواک ہمارے پیارے آقا مدینے والے مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وسلم کی بہت ہی پیاری سنت ہے گھر میں داخل ہوئے۔ سونے سے قبل سو کر اٹھیں اس وقت نیز جب بھی منہ میں بدبو ہو جائے اس کو دور کرنے کیلئے مسواک کرنا سنت ہے۔ اور وضو میں مسواک کرنا سنت موکدہ ہے۔

حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ مسواک میں موت کے سوا ہر مرض سے شفاء ہے مسواک ایک ایسی پیاری سنت مبارکہ ہے کہ جب سے مسلمانوں نے بدقسمتی سے اس سنت کو چھوڑا ہے اس وقت سے لے کر آج تک ہزاروں روپے برباد کرنے کے باوجود لوگ صحت کے ہاتھوں مسلسل پریشان ہیں بلکہ ایک صاحب نے بڑی حکیمانہ اور پر لطف بات کہی ہے کہ جب سے ہم نے مسواک کو چھوڑا ہے اسدن سے ڈینٹل سرجن کی ابتداء ہوتی ہے یہ صداقت پر مبنی ہے کہ جوں جوں زمانہ سنتوں سے دور ہوتا گیا اسی قدر معاشرے میں بیماریاں زور پکڑتی گئیں۔

- پابندی سے مسواک کرنے والا بلغمی امراض، سل دق اور معدہ و جگر کے امراض سے محفوظ رہتا ہے۔
- مسواک دافع تعفن ہے جب بھی اس کو منہ میں استعمال کیا جاتا ہے تو یہ اندر کے جراثیم کو ہلاک کر دیتا ہے جس سے آدمی بے شمار امراض سے بچ جاتا ہے حتیٰ کہ بعض جراثیم صرف اور صرف مسواک کے اندر انٹی سیپٹک مواد کی وجہ سے مر جاتے ہیں۔

- دائمی نزلہ کے وہ مریض جن کا بلغم رکا ہوتا ہے مسواک کے استعمال سے بلغم خارج ہو کر دماغ ہلکا ہو جاتا ہے تحقیق میں یہ بات واضح ہو چکی ہے کہ مسواک دائمی نزلے کا تریاق ہے اس کے مستقل استعمال سے ناک اور گلے کے اپریشن کے چانس بہت کم ہو جاتے ہیں۔
- ماہرین کے تمام تر تجربات اور تحقیق کے مطابق اسی فیصد امراض معدہ صرف دانتوں کے نقص کیوجہ سے ہوتے ہیں مسواک کی سنت چھوڑنے کی وجہ سے فی زمانہ معدہ کی بیماریاں آپ کے سامنے ہیں کیونکہ دانتوں کی میل اور مسوڑھوں کی پیپ غذا کے ساتھ یا بغیر غذا کے لعاب دہن کے ساتھ مل کر معدے میں جاتی ہے جس کے نتیجے میں غذا متعفن ہو کر مرض کا سبب بنتی ہے۔

مسواک

سرکار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم نے بہ حالت روزہ افطار، وضو، غسل، سفر و حضر ہر حال میں مسواک اور کلی کو لازم قرار دیا اور یہاں تک ارشاد فرمادیا کہ اگر میری امت پر دشوار نہ ہوتا تو میں مسواک کو فرض قرار دیتا۔

حکمت:۔ منہ اور دانت غذائی نالی کا پہلا دروازہ اور ہضم غذا کی پہلی منزل ہے اس لئے اس مقام کی صحت و صفائی بڑی اہمیت رکھتی ہے اگر غفلت اور کاہلی سے غذا اپنے اس پہلے مرحلے میں ملوث اور جراثیم آلود ہوتی رہے تو یقین کر لینا چاہیے کہ دیر یا سویر دانت مسوڑھے، حلق، معدے اور آنتوں کو کسی نہ کسی مرض کے حملہ کا شکار بننا پڑے گا۔ سائنس اور طب کے زیر عنوان ایک مضمون میں ڈینٹل سرجن نے لکھا ہے کہ دانتوں کے مریضوں میں سے نوے فیصد دانتوں کے مریضوں میں ان کی عدم صفائی کی وجہ سے جرثومہ (کیڑا) لگ جاتا ہے اس اہمیت کے پیش نظر پیغمبر اسلام نے اپنے پسندیدہ دین کے مجاہدین کی صحت و سلامتی کا پورا پورا اہتمام فرمایا اور اس سلسلہ میں نہایت تاکیدی احکام نافذ فرمائے۔ مزید حدیث پاک میں ارشاد ہے کہ میری امت میں جو لوگ وضو میں مسواک اور کھانے کے بعد خلال کرتے ہیں وہ بہت خوب ہیں۔ (بحوالہ شمائل الرسول)

حکمت:- اطبا نے متفقہ طور پر بدبوئے دہن کو جو عام طور پر دانتوں کی عدم صفائی اور بدبودار اشیاء مثلاً کچی پیاز، لہسن، مولی یا تمباکو نوشی وغیرہ سے پیدا ہوتی ہے مضر صحت قرار دیا بلکہ بدبوئے دہن کو ازدواجی زندگی کیلئے بھی نفرت و حقارت کی وجہ ضعف باہ کا موجب قرار دیا ہے۔

پریس ایشیا انٹر نیشنل نے برازیل کے حوالہ سے خبر دی ہے کہ بدبوئے دہن سے جسم میں ایک طرح کا زہر پھیل جاتا ہے جو جنسی لطف اٹھانے میں رکاوٹ بنتا ہے۔ (فلسفہ قطبی)

ڈاکٹر فش کا کہنا ہے کہ کئی سال تک تجربہ کے بعد پتہ چلا کہ منہ صاف نہ رکھنے والوں میں جنسی لطف اٹھانے کی طاقت کم ہو جاتی ہے۔

الحمد للہ رہبر انسانیت معلم کتاب و حکمت تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم نے بدبودار اشیاء کے استعمال کی مضرتوں کو نہ صرف صدیوں قبل آگاہ فرمایا بلکہ ان کے ساتھ ساتھ صحت و عافیت کے ایسے سادہ اور قابل عمل اصولوں کی بھی عملاً رہبری فرمائی چنانچہ جو غذا کا پہلا دروازہ ہے اس کو ہمیشہ پاک و صاف رکھنے کیلئے مسواک جیسی شے کا حکیمانہ حکم صادر فرما کر پوری انسانیت کو ممنون فرما دیا۔

مسواک کرنے کا طریقہ

مسواک کو داہنے ہاتھ میں اس طرح پکڑیں کہ چھنگلیا مسواک کے نیچے اور بیچ کی تین انگلیاں اوپر اور انگوٹھا سرے پر ہو۔ (فیضان سنت)

مسواک پیلو، زیتون یا نیم وغیرہ کی کڑوی لکڑی کی ہو زیادہ سے زیادہ ایک بالشت لمبی ہو اس سے زیادہ لمبی ہو تو شیطان اس پر سواری کرتا ہے۔ (بہار شریعت)

پہلے سیدھی طرف اوپر کے دانتوں پر مسواک کریں پھر الٹی طرف بھی اوپر ہی کے دانتوں پر مسواک کریں پھر سیدھی طرف نیچے کے دانتوں پر پھر الٹی طرف نیچے کے دانتوں پر چوڑائی میں مسواک کریں۔

حکمت:- غور فرمائیے آج کے متمدن دور میں یہ ہدایات موجودہ ماہرین دندان کے ہدایات کے خلاف نہیں اور متذکرہ بالا گرفت سے چونکہ مسواک پر پورا قابو رہتا ہے اور آڑے طور پر

چلانے سے مسوڑھوں کو کسی قسم کا نقصان نہیں پہنچتا اور دانتوں کی کمانوں کا میل بھی خوب صاف ہو جاتا ہے۔

سبحان اللہ! کتنی مکمل اور ہر قدم پر رہبری سے کسی نے سچ لکھا'

تاریکیوں سے جہالت کی جب الجھنیں بڑھیں
ہر موڑ پر چراغ لئے آپ ﷺ ہی ملے

سوتے وقت مسواک کرنا پیارے آقا صلی اللہ علیہ وسلم کی سنت مبارکہ ہے۔

حکمت:- آج کی ریسرچ ہے کہ انسان جو کچھ کھاتا ہے تو منہ کے اندر پلازما عام کلی کرنے سے صاف نہیں ہوتا اور اس سے دانت خراب ہوتے ہیں کیونکہ جب انسان سو جاتا ہے تو اس کا منہ بالکل بند ہو جاتا ہے اور پلازما اپنا پورا کام کرتا ہے کیونکہ منہ متحرک نہیں ہوتا جب کہ دن کے وقت بندہ بول رہا ہے کبھی کھا رہا ہے تو پلازمے کو کام کرنے کا موقع نہیں ملتا اور رات کے وقت منہ جب بند ہوتا ہے تو اسے کام کرنے کا موقع مل جاتا ہے اس لئے دانت زیادہ رات کے وقت خراب ہوتے ہیں۔

تو جو الحمد للہ رات کو مسواک کر کے سونے کی سنت پر عمل کرتا رہے گا وہ دانتوں کی بیماریوں سے کلی طور پر محفوظ رہے گا۔

برش کے استعمال کے نقصانات

ماہرین جراثیم کی برسوں تحقیق کے بعد یہ بات پایہ تکمیل تک پہنچ چکی ہے کہ جس برش کو ایک دفعہ استعمال کیا جائے اس کا استعمال صحت اور تندرستی کیلئے اس وقت مضر ہے جب اس کو دوبارہ استعمال کیا جائے۔

کیونکہ اس کے اندر جراثیموں کی تہہ جم جاتی ہے اگر اس کو پانی سے صاف کیا بھی جائے تو جراثیم مصروف نشو و نما رہتے ہیں۔

دوسری بات برش دانتوں کے اوپر چمکیلی اور سفید تہ کو اتار دیتا ہے جس کی وجہ سے دانتوں کے اندر خلا پیدا ہو جاتا ہے اور دانت آہستہ آہستہ مسوڑھوں کی جگہ چھوڑ جاتے ہیں پھر غذا کے ذرات پھنس کر مسوڑھوں اور دانتوں کیلئے نقصان کا باعث بنتے ہیں۔

وضو کے جسمانی اور طبی فائدے

دن میں نماز کیلئے پانچ بار وضو اور استنجا ایک عظیم فلسفے کے حامل ہیں۔ ہمارے شعبہ طب و نفسیات کو ایک شکایت بہت ہی زیادہ مل رہی ہے جس کا تعلق ذہن کے ساتھ ہے اور یہ وباء کی صورت اختیار کر گئی ہے حتیٰ کہ شریف گھرانوں کے لڑکوں اور لڑکیوں میں بھی یہ شکایت پائی جاتی ہے کہ ان کے ذہنوں میں منفی' تخریبی اور جنسی خیالات بھرے رہتے ہیں ذہن میں حسد' کینہ اور بغض ہر وقت موجود رہتا ہے اس کی سب سے بڑی وجہ ٹی وی اور وی سی آر ہے ہر گھر سینما ہاؤس بنا ہوا ہے ہمارے شعبہ روحانیت نے اس سلسلے میں تحقیقات کی تاکہ کوئی حل مل جائے روحانیت کے عالموں نے قرآن اور احادیث کی روشنی میں یہ حل تلاش کیا ہے۔

کہ جو لوگ ان ذہنی کیفیات میں مبتلا ہیں وہ ہر وقت باوضو رہیں اگر کسی وقت توڑنے کی حاجت ہو تو توڑ دیں اور اس کے بعد پھر وضو کر لیں اپنے آپ کو یہ تاثر دیتے رہیں اور اپنے آپ کو یہ یاد دلاتے رہیں میں وضو سے ہوں اور میرا جسم پاک اور صاف ہے۔

وضو کا مطلب صرف جسمانی پاکیزگی نہیں بلکہ روحانی پاکیزگی بھی ہے ہمارے شعبہ روحانیت نے مشاہدہ کیا ہے کہ جن خواتین و حضرات نے باوضو رہنے کی پابندی کی ہے وہ ذہنی پراگندگی سے نجات حاصل کرنے میں کامیاب ہو گئے ہیں۔

اس سے یہ حقیقت سامنے آئی ہے کہ جسم کی صفائی اور پاکیزگی ذہن کو بھی پاک اور صاف رکھ سکتی ہے۔ وضو ایک ایسا عمل ہے جو کسی بھی مذہب میں نہیں پایا جاتا اس کے ذریعے سے بدن کے وہ حصے صاف ہوتے جن کے ذریعے سے امراض جسم میں داخل ہوتے ہیں یا یوں کہیے کہ وضو محافظ ہے ان راستوں کا جن کے ذریعے صحت کا دشمن بدن میں داخل ہوتا ہے۔

○ جدید تحقیقات طب کے نتیجے میں بہت سی بیماریوں کا سبب جراثیم ہیں یہ جراثیم ہمیں چاروں اطراف سے گھیرے ہوئے ہیں ہوا زمین الغرض استعمال کی ہر چیز پر یہ مسلط ہیں۔ جسم انسان کی حیثیت ایک قلعہ کی مانند ہے کوئی دشمن اس میں داخل نہیں ہو سکتا سوائے زخموں یا سوراخوں کے منہ اور ناک کے سوراخ ہر وقت جراثیم کی زد میں ہیں

اور ہمارے ہاتھ ان جراثیم کو اندر لے جانے میں مدد کرتے ہیں وضو کی بدولت ہم نہ صرف ان سوراخوں کو بلکہ اپنے جسم کے ہر حصے کو جو کپڑے سے ڈھکا ہوا نہیں ہے اور آسانی سے ان جراثیم کی آماجگاہ بن سکتا ہے دن میں کئی بار دھوتے ہیں اس طرح وضو بہت سے امراض سے بچاؤ کی عمدہ تدبیر ہے۔ (خزینہ صحت)

وضو اور برقی نظام

سائنسی تجربات سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ نباتات' جمادات' حیوانات اور انسانی زندگی ایک برقی نظام کے تحت رواں دواں ہے انسانی جسم سے حاصل ہونے والی بجلی ایک ٹارچ یا جیبی ریڈیو چلانے کیلئے کافی ہے۔

تحقیق سے ثابت ہوا کہ کسی درخت کے پتے پر مکھی بیٹھ کر اس کے ریشوں کو جو حرکت دیتی ہے تو اس سے بھی اس کے پتوں میں برقی رو دوڑنے لگتی ہے۔ یہ بھی ثابت ہو چکا ہے کہ انسان کے جسم میں سوئی چبھونے اور گرم سرد پانی میں بھگونے سے ایک ہلکی برقی رو پیدا ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ معمولی آواز' روشنی' ذائقہ' بو کے احساسات حتیٰ کہ تصورات سے انسانی جسم میں برقی روئیں پیدا ہوتی ہیں۔

قدرت کا یہ عجیب سربستہ راز ہے کہ انسان کے اندر بجلی پیدا ہوتی رہتی ہے اور پورے جسم میں دورہ کر کے پیروں کے ذریعہ ارتھ ہو جاتی ہے۔

تو جب بندہ وضو کرتا ہے تو روشنیوں کا بہاؤ عام راستہ سے ہٹ کر اپنی راہ تبدیل کر لیتا ہے وضو کے ساتھ ہمارے اعضاء سے برقی روئیں نکلنے لگتی ہیں اور اس عمل سے جسمانی اعضاء کو ایک نئی طاقت اور قوت حاصل ہوتی ہے۔

آپ کو یہ معلوم کر کے حیرت ہو گی کہ ایک خاص وقت کا وضو اندرون جسم کے ایک خاص عضو پر سب سے زیادہ اثر انداز ہوتا ہے۔

مثال کے طور پر ظہر کے وقت کے وضو کا اثر خاص طور پر قلب و دماغ پر زیادہ اثر انداز ہوتا ہے۔

اسی طرح وضو کا اثر اندرونی اعضاء پر بھی ہونے سے جسم کی اکثر اندرونی بیماریوں پر اعصاب کا

کنٹرول مضبوط ہوتا جاتا ہے جس کی وجہ سے عضلات بدن میں چستی اور طاقت قائم رہتی ہے جس کو حیاتیاتی توازن کہا جاتا ہے۔

اب وضو میں الگ الگ اعضاؤں کے دھونے کے طبی اور جسمانی فوائد تحریر کئے جاتے ہیں۔

ہاتھوں کا دھونا

جب ہم وضو کیلئے ہاتھوں کو دھوتے ہیں تو انگلیوں کے پوروں میں سے نکلنے والی شعاعیں ایک ایسا حلقہ بنالیتی ہیں جس کے نتیجے میں ہمارے اندر گردش کرنے والا برقی نظام تیز ہو جاتا ہے۔

کلی کرنا

کلی اور غرارہ کرنے سے ٹانسلز اور گلے کے امراض سے بچت رہتی ہے نیز بار بار گلے میں پانی پہنچانا گلے کے کینسر سے بچاتا ہے۔

ناک میں پانی ڈالنا

جیسا کہ اوپر بھی بتایا جاچکا ہے کہ ناک کے سوراخ ہر وقت جراثیم کی زد میں ہیں اور اگر یہی جراثیم دھول گردو غبار جو ہر وقت ہماری ناک میں سانس کے ذریعے پہنچتی رہتی ہے اور صبح سے شام تک پہنچتی ہی رہے تو جلد خطرناک امراض بڑھ سکتے ہیں حتیٰ کہ دائمی نزلہ اور ناک کے زخموں کے مریضوں کیلئے ناک کا غسل بہت مفید ہے اب ہم وضو کی برکت سے دن میں پانچ بار صاف کرتے ہیں لہٰذا ممکن ہی نہیں کہ کسی قسم کا کوئی جراثیم ناک میں پرورش پاسکے۔ اس لئے ناک کی صفائی میں وضو کی اہمیت مسلمہ ہے۔

دماغ کے وائرس (جراثیم) سے بچنے کیلئے علامہ رشید ترابی ایک مضمون اس طرح واضح فرماتے ہیں کہ ناک میں پانی لینے سے بہتر کوئی تدبیر نہیں کہ دماغ کی طرف جس وقت بعض خطرناک امراض کے کرم (خوردبینی جراثیم) سعود کر جاتے ہیں تو بڑی بڑی قوت کی دوائیں ان کو ہلاک کرنے میں بے اثر ثابت ہوتی ہیں مگر حیرت ہے کہ صرف ایک پانی کا قطرہ ان کا یقینی قاتل اور دافع ضرر ثابت ہوتا ہے۔

چہرہ دھونا

ماہرین حسن و صحت اس بات پر متفق ہیں کہ تمام کریمیں ابٹن اور لوشن چہرے پر داغ چھوڑتے ہیں اس لئے چہرے کا بار بار دھویا جانا حسن اور خوبصورتی کیلئے از حد ضروری ہے۔

چہرہ کے عضلات میں چمک اور جلد میں نرمی اور لطافت پیدا ہو جاتی ہے۔ گرد و غبار صاف ہو کر چہرہ بارونق و پرکشش اور بارعب ہو جاتا ہے دوران خون کم و بیش ہو کر اعتدال کی شکل پیدا ہو جاتی ہے آنکھ کے عضلات کو تقویت پہنچتی ہے چمک غالب آجاتی ہے آنکھیں پرکشش خوبصورت اور پرخمار ہو جاتی ہیں چہرے پر تین بار ہاتھ پھیرنے سے دماغ پر سکون آجاتا ہے۔(صحت کا آسانی نسخہ)

- امریکن کونسل کی ممبر لیڈی بچر نے عجیب و غریب انکشاف کیا ہے کہ مسلمانوں کو کسی قسم کی کیمیاوی لوشن کی ضرورت نہیں ان کے اسلامی وضو سے چہرہ صاف ہو جاتا ہے اور کئی امراض سے بچ جاتا ہے۔
- میڈیکل کے اصول کے مطابق وضو میں چہرہ دھونے سے بھنوئیں پانی سے تر ہو جاتی ہیں اور اگر بھنوؤں میں نمی رہے تو آنکھوں کی ایک ایسی خطرناک مرض سے انسان بچ جاتا ہے جس میں آنکھ کے اندر (رطوبت زجاجیہ) کم یا ختم ہو جاتی ہے اور مریض آہستہ آہستہ بصارت سے محروم ہو جاتا ہے۔
- طبیب اعظم رحمت دو عالم صلی اللہ علیہ وسلم جب صبح بیدار ہوتے تو وضو فرماتے آج سائنس کہتی ہے کہ آنکھوں میں موتیا بند ہو جاتا ہے اس کا بنیادی علاج یہ ہے کہ آدمی صبح صبح آنکھوں کے اندر پانی کے چھینٹے مارے تو جو آدمی تہجد کیلئے اٹھے گا پھر صبح کی نماز کیلئے وضو کرے گا تو اس کی آنکھوں کی امراض رفع ہو جاتی ہیں۔

(سنت نبوی اور سائنس)

کہنیوں تک دھونا

کہنی پر تین قسم کی بڑی رگیں ہوتی ہیں جن کا تعلق بالواسطہ دل، دماغ، جگر سے ہے جب

ہم کہنیوں دھوئیں گے تو ان تینوں اعضاء کو تقویت پہنچے گی اور امراض سے محفوظ رہیں گے نیز کہنیوں کا حصہ ہمیشہ ڈھکا رہتا ہے اگر اس کو پانی اور ہوا نہ لگے تو بے شمار دماغی اور اعصابی امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔

○ مزید یہ کہ کہنیوں تک ہاتھ دھونے میں یہ حکمت پوشیدہ ہے کہ اس عمل سے آدمی کا تعلق براہ راست سینے کے اندر ذخیرہ شدہ روشنیوں سے قائم ہو جاتا ہے اور روشنیوں کا ہجوم ایک بہاؤ کی شکل میں اختیار کر لیتا ہے اس عمل سے ہاتھوں کے عضلات اور طاقتور ہو جاتے ہیں۔

مسح کرنا

جب نمازی گردن کا مسح کرتا ہے تو ہاتھوں کے ذریعے برقی رو نکل کر شہ رگ میں ذخیرہ ہو جاتی ہے اور ریڑھ کی ہڈی کو اپنی گزرگاہ بناتے ہوئے جسم کے پورے اعصابی نظام میں پھیل جاتی ہے جس کے ذریعے اعصابی نظام کو تقویت ملتی ہے نیز وضو میں مسح کرنے سے لو لگنا اور گردن توڑ بخار کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

سر کے بال آدمی کے اندر انٹینا کا کام کرتے ہیں آدمی کا دماغ اطلاعات کا خزینہ ہے جب تک کسی عمل کے بارے میں اسے سگنل نہ ملیں تو ہمارا کھانا پینا' پیاس نیند' خوشی کے جذبات وغیرہ ان سب کیلئے کوئی اطلاع ہو دماغ کو فراہم ہونا ضروری ہوتا ہے غور فرمایئے! کہ وضو میں سر کا مسح کے وقت ہمارا ذہن سر کے پیدا کرنے والے کی ذات میں مذکور ہو جاتا ہے تو سر کا ہر بال ہر کثافت و محرومی اور اللہ سے دوری کے خلاف اپنے مصدر اطلاعات کی طرف رجوع ہو جاتا ہے۔

اس طرح کہ پاکیزہ تخیلات سے دماغ و ذہن کا متاثر ہونا ضروری ہے' اور انسان کو نیکیوں کی طرف بار بار رجوع رہنے کا موقع ملتا ہے۔

گردن کا مسح:۔ وضو میں گردن کا مسح کرنے سے جسم کو ایک خاص توانائی نصیب ہوتی ہے جس کا تعلق ریڑھ کی ہڈی کے اندر حرام مغز اور تمام انسانی جوڑوں سے ہے۔ جب کوئی نمازی گردن کا مسح کرتا ہے تو ہاتھوں کے ذریعے برقی رو نکل کر جبل الورید میں ذخیرہ ہو جاتی

ہے اور ریڑھ کی جبل الوریدمیں ذخیرہ ہو جاتی ہے اور ریڑھ کی ہڈی سے گزرتے ہوئے جسم کے پوڑے اعصابی نظام کو توانائی بخشتی ہے۔(صحت کا آسمانی نسخہ)

پاؤں کا دھونا

ہمارے جسم میں پاؤں سب سے زیادہ دھول، مٹی اور جراثیم سے آلودہ ہوتے ہیں اب وضو کی بدولت دن میں پانچ دفعہ پاؤں دھونے اور انگلیوں کے خلال کا موقع ملا ہے۔ تاکہ کسی قسم کا کوئی جرثومہ اٹکا نہ رہ جائے پاؤں کے دھونے کی وجہ سے بے شمار امراض کا خاتمہ ہو جاتا ہے مثلاً ڈپریشن، بے چینی اور نیند کی کمی جیسے امراض ختم ہوتے ہیں۔

ہم یہ معلوم کر چکے ہیں کہ دماغ قبول اطلاعات کا مرکز ہے اور یہ اطلاعات عصبی برقی لہروں کے ذریعہ منتقل ہوتی رہتی ہیں اطلاع کی ہر لہر اپنا وجود رکھتی ہے اور وجود کا مطلب متحرک رہنا ہے قانون قدرت ہے کہ روشنی، ہوا یا پانی، بہاؤ ضروری ہے اور کسی بہاؤ کیلئے ضروری ہے کہ اس کا مظہر بنے اور خرچ ہو اس لئے جب کوئی نمازی پیر دھوتا ہے تو زائد روشنیوں (محرکات) کا ہجوم پیروں کے ذریعے ارتھ ہو کر جسم کو اعتدال نصیب ہوتا ہے۔

وضو اور ہائی بلڈ پریشر

خون شریانوں کے ذریعہ تمام خلیات کے آخری ریشوں اور آخری سروں تک کو پہنچتا ہے دوسرا اصول یہ ہے کہ ہر خلیہ تک پہنچتے ہوئے خون کو واپس پھر دل تک لے جاتا بھی ہے۔اگر اس کے آمدورفت کے توازن میں فرق آجائے تو خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے اور اگر دل کے پھیلاؤ کے وقت خون کا دباؤ بڑھ جائے تو دل کی دھڑکن اور کھچاؤ بڑھ جاتا ہے جس کی وجہ سے دل کا پٹھا کھچاؤ کے بعد ڈھیلا پڑ جاتا ہے اس طرح دوران خون کا اہم پہلو یہ ہے کہ ان رگوں (شریانوں) کا جو بال سے بھی باریک ہوتے ہیں اگر باریک شاخیں اس لچک کو کم کر دیں تو اس کو تصلب الشرائین کہتے ہیں یا شریانوں کا سخت ہونا کہا جاتا ہے۔

خون کی نالیوں کا سخت یا پھر لچکدار ہو جانا کوئی اچانک واقع ہونے والی خرابی یا بیماری نہیں ہوتی بلکہ طویل عرصہ تک قلب سے دور اعضاء مثلاً ہاتھ پیر زیادہ اثر قبول کرتے ہیں ان میں

شریانوں کے غیر لچکدار حرکت سے سکڑنے کا عمل کم رفتار سے وقت کے ساتھ جاری رہتا ہے اس لئے قلب پر زیادہ بار پڑتا اور زیادہ مشقت کی وجہ سے کمزور ہو جاتا ہے۔

لیکن اسلامی زندگی میں روزہ مرہ کئی بار وضو میں اعضاء کو دھوتے رہنے سے ان کی نالیوں کو پھیلنے اور سکڑنے کیلئے جو ورزشیں' مہیا کی جاتی ہیں "وضو" سے خون کی ان نالیوں کو جو ابھی دل سے دور اعضاء میں واقع ہیں پھیلا کر DIALATE کر کے انہیں لچک اور طاقت مہیا کرتا ہے یہ گرم ہوں تو پانی ان نالیوں کو سکڑنے کے عمل سے گزارتا ہے اور سرد ہوں تو یہی پانی انہیں پھیلا کر دل کے بار کو ہلکا کر دیتا ہے۔

ایک ماہر امراض کا کہنا ہے کہ ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کو وضو کراؤ پھر انکا بلڈ پریشر چیک کرو لازمی کم ہو گا وضو نفسیاتی امراض کے خاتمے کا بھی اچھا نسخہ ہے۔

مغربی ماہرین نفسیاتی مریضوں کو روزانہ کئی بار وضو کی طرح بدن پر پانی لگواتے ہیں اور اسلام نے پہلے ہی بتا دیا کہ وضو کرو۔

شرعی حکم ہے کہ جب غصہ ہو تو وضو کر لو اور طبی طریقہ یہ ہے کہ جب بلڈ پریشر زیادہ ہو تو وضو کر لو ان دونوں احکامات کو ملائیں تو تحقیق کی نئی راہ کھلتی ہے۔

نماز سے جسمانی و روحانی تندرستی

نماز کو عام طور پر ایک مذہبی معمول سمجھا جاتا ہے حالانکہ جدید سائنٹیفک نظریات میں جسمانی تندرستی دماغی سکون اور روحانی فرحت پیدا کرنے میں بے انتہا مدد و معاون ہوتی ہے باقاعدہ پابندی سے نماز پڑھنے والوں کے بدن کے ساتھ ساتھ دل اور دماغ کو بھی فائدہ پہنچتا ہے اور وہ ذہنی سکون اور روحانی مسرت حاصل کرنے میں ہر نماز کیلئے اوسطاً 15 تا 20 منٹ کے حساب سے آج کی مصروف دنیا جو کشمکش اور دماغی الجھنوں اور جسمانی تھکاوٹوں سے بھری ہوئی ہے یقیناً سکون قلب کیلئے یہ عمل "نماز" نعمت غیر مترقبہ سے کم نہیں ہے۔

جب وضو سے جسم انسانی میں اس قدر برقی اور اعصابی تناؤ پیدا ہوتا ہے تو یہ اندازہ حق بجانب ہو گا کہ نماز جس میں جسم سے ہلکی سی خشیت و لرزانی کے ساتھ جسمانی وضعتوں کو مسلسل متحرک کیا جاتا ہے۔ نماز کس قدر اعصابی تناؤ سے برقی قوتوں میں اضافے کا باعث ہو

کر جسم انسانی کو مالا مال کر سکتی ہے جس کا اندازہ ہم کو صحابہ کرام علیہم الرضوان کے لطف و رغبت نماز سے مل سکتا ہے کہ وہ اس قدر محو لذت نماز ہوتے کہ دنیا مافیہا کی خبر نہ رہتی۔

تیر لگتے اور خنجر بھی نکالے جاتے تب بھی محبت الٰہی کی محویت کی وجہ سے خبر بھی نہ رہتی جس کی مثال حضرت علی رضی اللہ عنہ کے کسی جنگ میں تیر پیوست ہونے پر حالت نماز میں تیر نکال لیا جاتا مگر آپ رضی اللہ عنہ کو خبر نہیں ہوتی۔

سستی کاہلی کو دور کرنے کیلئے نماز بہترین ورزش ہے۔ جو بیرونی اعضاء کی خوبصورتی اور اندرونی اعضاء مثلاً دل' گردے' پھیپھڑے' دماغ' آنتیں' معدہ' ریڑھ کی ہڈی' سینہ' گردن اور تمام جسم کے گلینڈز کی نشو نما کرتی ہے آدمی تمام رات سویا رہتا ہے جس کی وجہ سے اعضاء سست ہو جاتے ہیں اور ساتھ دوران خون بھی سست ہو جاتا ہے اب ایسی ورزش کی ضرورت ہے جس سے خون دوبارہ جسم میں مکمل طور پر پہنچ سکے اور جسم از سر نو بالکل چست ہو جائے تو اس کیلئے تہجد کی نماز ہے پھر فجر کی نماز اس کے بعد وقفہ پھر اشراق کی نماز پھر وقفہ پھر چاشت کی نماز اور پھر طویل وقفہ اور آدمی کام کاج کرتے کرتے پریشان ہو جاتا ہے یہ بات تجربے میں آتی ہے کہ اگر آدمی سارا دن کاروباری مصروفیت میں رہے اور نماز ظہر میں جلدی پہنچ کر جماعت میں شریک ہو کر نماز مکمل ادا کرے تو اپنے جسم کی سابقہ اور موجودہ کیفیت کا اندازہ گالیں یعنی آپ پہلے سے اپنے آپ کو تر و تازہ پائیں گے۔

نماز عشاء کی رکعتیں زیادہ ہیں تاکہ کھایا پیا بخوبی ہضم ہو جائے اور ماہرین سونے سے قبل ہلکی پھلکی ورزش پر زور دیتے ہیں اور خود ماہرین کا کہنا ہے کہ نماز سے بڑھ کر سوتے وقت کی لوئی بہترین ورزش نہیں۔

- ایک پاکستانی ڈاکٹر ماجد زمان عثمانی یورپ میں فزیو تھراپی میں اعلیٰ ڈگری کیلئے گئے جب وہاں ان کو بالکل نماز کی طرح کی ورزش پڑھائی اور سمجھائی گئی تو وہ اس ورزش کو دیکھ کر حیران رہ گئے کہ ہم نے تو آج تک کہ نماز کو ایک دینی فریضہ سمجھا اور پڑھ لیا۔ لیکن یہاں تو عجیب و غریب انکشافات ہیں اس کے ذریعے تو بڑے بڑے امراض ختم ہو جاتے ہیں ڈاکٹر صاحب نے اس کی لسٹ دی جو بیماریاں اس ورزش سے درست ہو سکتی ہیں۔

(۱) اعصابی امراض (۲) نفسیاتی امراض (۳) دل کے امراض (۴) جوڑوں کے امراض (۵) معدے اور السر کے امراض (۶) یورک ایسڈ سے پیدا ہونے والے امراض (۷) شوگر اور اس کے اثرات (۸) آنکھوں اور گلے کے امراض (۹) بے سکونی اور ڈپریشن۔

(بحوالہ سنت نبوی اور جدید سائنس)

تحویل قبلہ کی حکمتیں

صحت نماز کی شرائط میں قبلہ رو ہونا بھی داخل ہے۔ مناسب معلوم ہوتا ہے کہ یہاں کعبہ مکرمہ کی چند خصوصیات کا اظہار کیا جائے۔

1- کعبہ کا مرکزیت حاصل ہونے کا تاریخی و تمدنی، جغرافیائی اور بین الاقوامی ثبوت یہ ہے کہ مسلمانوں کا قبلہ جس کی طرف تمام عالم کے مسلمان اپنا رخ کر کے نماز ادا کرتے ہیں مکہ مکرمہ میں واقع ہے۔ لغات کی کتابوں میں مکہ ناف زمین کو کہا گیا ہے انسان کے جسم میں ناف بھی تقریباً وسط میں ہوا کرتی ہے چونکہ مکہ مکرمہ میں تین آباد براعظموں ایشیا، یورپ اور افریقہ کے وسط میں واقع ہے۔ اس لئے یہ نام حقیقت بن گیا ہے۔

2- کرۂ ارض کی آباد دنیا کا اوسط شمال اور جنوب میں عرض بلد اور طول بلد کے لحاظ سے 20 درجہ قرار پاتا ہے اور مکہ مکرمہ ساڑھے اکیس درجہ پر واقع ہے اس لئے تقریباً وسط ہو سکتا ہے اسلام کو چونکہ امت وسط کہا گیا ہے اس لئے اس کا مرکز (کعبہ) کو جغرافیائی اعتبار سے بھی وسط دنیا میں رکھا گیا ہے تاکہ مرکزیت کا مقام حاصل رہے۔

3- کعبہ کی طرف رخ کرتے ہی اس کے معمار حضرت خلیل اللہ علیہ السلام کی مبارک زندگی نظروں کے سامنے آجاتی ہے اور کلمہ پاک کی سربلندی کیلئے ان کی قربانیوں کی یاد تازہ ہو جاتی ہے اس کے ساتھ ہی ہادی برحق محمد رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم جنھوں نے گلزار ابراہیمی کو اپنے خون سے سینچ کر حیات تازہ بخشی ہے تو پھر نمازیوں میں خشوع و خضوع کی لہریں موجزن ہو جاتی ہیں اور نمازیں بے سرور نہیں رہتیں۔

4- ظاہری یکجہتی اختیار کرنا باطنی توجہ کو یکجا کرنے میں مددگار رہتی ہیں۔ اس لئے نماز میں استقبال قبلہ کا لزوم عائد کیا گیا ہے۔

5- جب کوئی کسی کے گھر کا رخ کرتا ہے تو اس کا مقصود مکین سے بھی شرف حاصل کرنا ہوتا ہے اس کے آداب و اخلاص و تحائف مالک ہی کیلئے ہوا کرتے ہیں اس لئے بیت اللہ شریف کی طرف رخ کرنا گویا رب کعبہ ہی کو پانا مقصود ہوا کرتا ہے۔

نماز میں شرعی حکم سے ہٹ کر زیادہ یا کم پاؤں کھولنے کے نقصانات

جدید تحقیق کے مطابق اگر شرعی حکم سے زیادہ پاؤں کھولے جائیں تو اس کا نقصان خصیتین پر پڑتا ہے اور جسم کے توازن میں خرابی ہوتی ہے پاؤں کے جوڑوں پر بھی زیادہ پاؤں کے کھولنے کا اثر ظاہر ہوتا ہے جس سے قدموں کی ایڑھی اور بیرونی سطح پر دباؤ پڑتا ہے اس لئے جہاں پاؤں کے جوڑ متاثر ہوتے ہیں وہاں جوڑوں کی ہیت بدلنے کی مرض کا خطرہ رہتا ہے جس میں ایڑھی کے جوڑ پھر جاتے ہیں۔

○ تنگ پاؤں رکھنے سے اس کے نقصان زیادہ اعصاب پر پڑتے ہیں اور ران کے زیریں حصے کمزور ہوتے ہیں تنگ پاؤں سے بھی نقصان خصیتین پر پڑتا ہے اس کی بیرونی جلد جکڑن کا شکار ہوتی ہے اور اندرونی طور پر گھٹن ہوتی ہے جس سے اس کے اندر تولیدی نظام متاثر ہوتا ہے۔ (سنت نبوی اور سائنس)

نماز میں تکبیر تحریمہ کے طبی فوائد

وضع تکبیر تحریمہ: دونوں ہاتھ کانوں تک اس طرح اٹھائیں کہ دونوں انگوٹھے کان کی لو کو چھو جائیں اور انگلیاں نہ بہت کشادہ اور نہ ملی ہوئی ہوں اور ہتھیلیاں قبلہ کی طرف ہوں۔

نمازی جب ہاتھ اٹھا کر سر کے دونوں کانوں کی لو کے قریب لے جاتا ہے اور ایک مخصوص برقی رو نہایت رگ اپنا کنڈنسر بنا کر دماغ میں جاتی ہے اور دماغ کے اندر خلیوں کو چارج دیتی ہے جس کو شعور نے نظر انداز کر دیا تھا۔ یہ خلئے چارج ہوتے ہیں تو دماغ میں روشنی کا ایک جھماکا ہوتا ہے اور اس [illegible] کے سے تمام اعصاب متاثر ہو کر اس خانے کی طرف متوجہ ہو جاتے ہیں جس میں روحانی صلا[illegible] مخفی ہیں ساتھ ہی ساتھ ہاتھ کے اندر ایک تیز

برقی رو دماغ میں سے منتقل ہو جاتی ہے جب کانوں سے ہاتھ ہٹا کر ناف کی طرف لے جاتے ہیں اور پھر باندھتے ہیں تو ہاتھوں کے کنڈنسر سے ناف میں بجلی کا ذخیرہ ہو جاتا ہے زیر ناف باندھنے سے جنسی نظام میں تعدیل اور جسم کیلئے موزوں اور ضروری تحریک پیدا ہو جاتی ہے ان لہروں کے امتزاج سے ایک خاص اثر ہوتا ہے جو ناف کے ذریعے نظام اعصاب تک پہنچتا ہے جس سے گردے اور غدہ فوق الکلیہ قوی ہوتے ہیں۔

نماز میں قیام کے طبی فوائد

وضع قیام: دونوں ہاتھ ناف کے نیچے اس طرح باندھیں کہ سیدھی ہتھیلی کی گدی الٹی ہتھیلی کے سرے پر اور بیچ کی تین انگلیاں الٹی کلائی کی پیٹھ پر اور انگوٹھا اور چھنگلیا یعنی (چھوٹی انگلی) کلائی کے اغل بغل۔

- نماز میں قیام سے دل کا بار ہلکا ہو جاتا ہے کیوں کہ وزن دونوں پاؤں پر متوازن پڑتا ہے۔
- ریڑھ کی ہڈی سیدھی رہتی ہے۔
- آنکھیں سجدہ گاہ پر لگی رہنے کی وجہ سے خیالات قابو میں رہتے ہیں اور دل کی یکسوئی سہل ہو جاتی ہے جس سے قوت فیصلہ اور قوت مدافعت نیز دماغ اور اعصاب میں توانائی پیدا ہوتی ہے۔
- حالت قیام میں سجدہ گاہ پر نظر رکھنے سے قرآن کے مخارج صحیح نکلتے ہیں جس سے آواز کے تاروں پر مناسب بار پڑتا ہے اور ان کی صحت بخش ورزش ہوتی رہتی ہے۔
- تنفس فطری اور قوت بخش ہو جاتا ہے۔

نماز میں رکوع کا طبی فائدہ

وضع رکوع:- گھٹنوں کو اس طرح ہاتھ سے پکڑیں کہ ہتھیلیاں گھٹنوں پر اور انگلیاں اچھی طرح پھیلی ہوئی ہوں پیٹھ بچھی ہوئی اور سر پیٹھ کی سیدھ میں اونچا نیچا نہ ہو اور نظر قدموں پر ہو۔

- نمازی جب رکوع میں جھکتا ہے تو حواس بنانے کا فارمولا الٹ ہو جاتا ہے یعنی حواس براہ

راست دماغ کے اندرونی رخ کے تابع ہو جاتے ہیں اور دماغ یک سو ہو کر ایک نقطہ پر اپنی لہریں منعکس کرنا شروع کر دیتا ہے رکوع کے بعد نمازی قیام کرتا ہے تو دماغ کے اندر کی روشنیاں پورے اعصاب میں تقسیم ہو جاتی ہیں جس سے انسان سراپا نور بن جاتا ہے۔

○ رکوع میں نمازی ہاتھ کی انگلیوں سے جب گھٹنوں کو پکڑتا ہے تو ہتھیلیوں اور انگلیوں کے اندر کام کرنے والی بجلی گھٹنوں میں جذب ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے گھٹنوں کے اندر صحت مند لعاب بر قرار رہتا ہے اور ایسے لوگ گھٹنوں اور جوڑوں کے درد سے محفوظ رہتے ہیں۔ (جنگ میگزین)

○ رکوع سے کمر کا درد یا ایسے مریض جن کے حرام مغز میں ورم ہو گیا ہو بہت جلد صحت یاب ہو جاتے ہیں نیز رکوع سے گردوں میں پتھری بننے کا عمل سست پڑ جاتا ہے اور اگر پتھری بن گئی ہو تو رکوع کی حرکت سے بہت جلد نکل جاتی ہے۔

نماز میں قومہ کا طبی فائدہ

وضع قومہ:- رکوع کے بعد ہاتھ یونہی چھوڑ کر ایک تسبیح کی مقدار کے برابر کھڑا رہنا۔

○ رکوع کی حالت میں بالائی نصف بدن جھکنے کی وجہ سے زیادہ خون پمپ ہوتا ہے اس طرح دوبارہ حالت قیام میں آجانے سے چہرہ اور کشش کا دوران خون جو حالت رکوع میں بڑھ گیا تھا قومہ میں نارمل ہو جاتا ہے جس سے شریانوں میں قوت لچک بڑھتی ہے اور شریانوں میں قوت لچک کے استعداد بڑھنے سے ہائی بی پی قوما اور فالج کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔

نماز میں سجدہ کا طبی فائدہ

سجدہ کی وضع:- سجدہ میں پہلے گھٹنے زمین پر رکھیں پھر ہاتھ پھر دونوں ہاتھوں کے بیچ میں اس طرح سر رکھیں کہ پہلے ناک پھر پیشانی' اور ناک کی ہڈی اور پیشانی زمین پر جم جائے نظر ناک پر رکھیں اور دونوں پاؤں کی دسوں انگلیوں کا رخ اس طرح قبلہ کی طرف رہے کہ دسوں

انگلیوں کے پیٹ زمین پر جمے رہیں ہتھیلیاں بچھی رہیں اور انگلیاں قبلہ رو رہیں مگر کلائیاں زمین سے لگی ہوئی نہ رکھیں۔

جب نمازی سجدہ کرتا ہے تو اس کے دماغ کی شریانوں کی طرف خون زیادہ ہو جاتا ہے جسم کی کسی بھی پوزیشن میں خون دماغ کی طرف زیادہ نہیں جاتا صرف سجدے کی حالت میں دماغ Brain دماغی اعصاب آنکھوں اور سر کے دیگر حصوں کی طرف خون متوازن ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے دماغ اور نگاہ بہت تیز ہو جاتی ہے۔

- روشنی ایک لاکھ چھیاسی ہزار دو سو بیاسی میل فی سیکنڈ کی رفتار سے سفر کرتی ہے اور زمین کے گرد ایک سیکنڈ میں آٹھ دفعہ گھوم جاتی ہے جب نمازی سجدہ میں زمین پر سر رکھتا ہے تو اس کے دماغ کے اندر کی روشنیوں کا تعلق زمین سے مل جاتا ہے اور ذہن کی رفتار ایک لاکھ چھیاسی ہزار دو سو بیاسی میل فی سیکنڈ ہو جاتی ہے دوسری صورت یہ واقع ہوتی ہے کہ دماغ کے اندر زائد خیالات پیدا کرنے والی بجلی براہ راست زمین میں جذب ہو جاتی ہے اور بندہ لاشعوری طور پر کشش ثقل سے آزاد ہو جاتا ہے اور روحانی قوتیں بحال ہو جاتی ہیں۔ (میگزین جنگ)
- جب نمازی فضا اور ہوا کے اندر سے روشنیاں جذب کرتا ہے اور ناک گھٹنوں' ہاتھوں اور پیروں کی بیس انگلیاں قبلہ رخ زمین سے ملا دیتا ہے یعنی سجدے میں چلا جاتا ہے تو جسم اعلیٰ کا خون دماغ میں آ جاتا ہے اور دماغ کو تغذیہ فراہم کرتا ہے کیمیائی تبدیلیاں پیدا ہو کر انتقال خیال کی صلاحیتیں اجاگر ہو جاتی ہیں۔ (میگزین جنگ)
- امریکن ڈاکٹر واشنگٹن کہتا ہے کہ یقین جانیں کہ عورتوں کو اگر پتہ چل جائے کہ نماز میں لمبے سجدے کی وجہ سے چہرہ خوبصورت ہوتا ہے اور نور آتا ہے تو وہ سجدے سے سر ہی نہ اٹھائیں۔ (سنت نبوی اور جدید سائنس)

نماز میں جلسہ کا طبی فائدہ

دونوں سجدوں کے درمیان بیٹھنا گھٹنوں اور پنڈلیوں کو مضبوط بناتا ہے اس کے علاوہ رانوں میں جو پٹھے اللہ تعالیٰ نے نسل کشی کیلئے بنائے ہیں ان کو خاص قوت عطا کرتا ہے جس

سے مردانہ اور زنانہ کمزوریاں دور ہو جاتی ہیں تاکہ انسان کی نسلیں دماغی اور جسمانی اعتبار سے صحت مند پیدا ہوں۔

نماز میں سلام پھیرنے کا طبی فائدہ

نماز کے اختتام پر سلام پھیرنے سے گردن کے عضلات کو طاقت ملتی ہے اور وہ امراض جن کا تعلق عضلات سے ہے لاحق نہیں ہوتے اور انسان ہشاش بشاش اور توانا رہتا ہے نیز سینہ اور ہنسلی کا ڈھیلا پن ختم ہو جاتا ہے۔

- نمازی کو سلام پھیرنے کیلئے سر دائیں بائیں کرنا پڑتا ہے اور ایسا کئی ایک بار نماز میں کرنا پڑتا ہے تو ایسا کرنے والا امراض قلب اور اس کی پیچیدگیوں سے محفوظ رہتا ہے۔

(ریسرچ ڈاکٹر عبدالواحد میڈیکل کالج ملتان)

نوٹ:۔ یاد رکھیے ان سب باتوں کا فائدہ اس وقت پہنچتا ہے جب ہم نماز پوری توجہ دل جمعی پورے آداب اور سنت کے مطابق ادا کریں اور جلد بازی سے کام نہ لیں۔ (حکیم قادری)

نماز کے بعد دعا اور اعصابی رسیور

نماز کے بعد اپنے اور اپنے والدین کی مغفرت بلکہ تمام مومنین مرد اور عورتوں کیلئے جو زندہ ہوں یا فوت ان کی بخشش کی دعا مانگی جاتی ہے جس سے نمازی کے ذہن میں اللہ تعالیٰ کی یاد کے ساتھ حضور صلی اللہ علیہ وسلم کی محبت اور صالحین کی یاد تازہ ہو جاتی ہے جس سے روح کو تقویت اور جلا حاصل ہو جاتی ہے اور نمازی کا اعصابی رسیور انوار الٰہی کو جذب کرتا رہتا ہے۔

نماز اور جسمانی بوجھ

نماز اس قدر ہلکی پھلکی ورزش ہے کہ اس سے پسینہ بھی نہیں آتا اور تھکاوٹ بھی نہیں ہوتی اس کے برخلاف دوسری ورزشیں انسان کو پسینہ میں شرابور کر دیتی ہیں جس کی وجہ سے وہ وقتی طور پر سوسائٹی میں شامل ہونے کے قابل نہیں رہتا۔

لیکن نماز ایک معتدل راستہ ہے جو جسمانی ریاضت کی مناسبت سے مزاج اور جسم میں اعتدال پیدا کرتی ہے اور نماز فحش اور منکرات سے بھی انسان کو بچاتی ہے۔

نوٹ:۔ نماز کے روحانی فوائد پر ضمیمہ صفحہ ۳۹۹ پر ملاحظہ فرمائیں

پہلے طعام پھر کلام میں حکمت

شرعی حکم ہے کہ اگر کھانا حاضر ہو اور نماز کا وقت باقی ہو تو پہلے جلد کھانے سے فارغ ہو کر نماز ادا کی جائے اس حکم میں بھی کئی مصلحتیں پوشیدہ ہیں۔ اس لئے کہ۔

1- انسان کا ذہن کھانے میں الجھا رہنے کی بجائے خدا کی طرف متوجہ رہتا ہے۔

2- نماز کی مختلف وضعتیں معدہ کو حرکت دیتی رہتی ہیں جس کی وجہ سے ہاضمہ کا عمل تیز ہو جاتا ہے۔

3- نماز کی ہلکی پھلکی ورزش خون کو بڑھا کر غذا کے انجذاب کو بھی بڑھا دیتی ہے۔

4- ورزش کے فوری بعد کھانا طبی لحاظ سے صحت کیلئے مضر ہے۔

5- اس کے علاوہ ورزش کے بعد اشتہا بڑھ جاتی ہے جس کی وجہ سے غذا کی مقدار میں اضافہ ہو جاتا ہے جو صحت کیلئے مضر ہے۔ اس لئے حکم ہے کہ پیٹ بھر کر کھانا مت کھاؤ بلکہ معدہ کو تھوڑا سا خالی چھوڑ دو۔

نماز کے تمدنی اور معاشرتی فوائد

1- ستر پوشی کا خیال، شرم و حیائی نگہداشت، کپڑوں کی پاکیزگی اور تمام اعضاء کو پاک و صاف رکھنے پر مجبور کرتی ہے عموماً پانچ مرتبہ روزانہ وضو میں صفائی ہوتی رہتی ہے۔

2- نماز کیلئے وضو میں مسواک کرنے کے سبب اس کے معاشرتی فائدوں کو ظاہر کرتا ہے۔

3- پاک و صاف کپڑے، خوشبو، صفائی اور لطافت جو کہ بہترین طرز تمدن کیلئے ضروری ہے اسلام نے عطا کر دیا ہے۔

4- طہارت، استنجا، بیت الخلاء اور طہارت کے آداب سکھائے جاتے ہیں۔

5- خدا تعالیٰ کی عبادت اور اس کی خوشنودی کے حصول کے سلسلے میں پانچ بار، باہم ملنے والے افراد کے درمیان محبت و یگانگت پیدا ہوتی ہے جس سے سب کو فائدہ پہنچتا ہے۔

6- نماز با جماعت اور بالخصوص جمعے اور عیدین کی نمازوں سے مسلمانوں میں اجتماعیت کا شعور پیدا ہوتا ہے جب مسلما[illegible] نگ، نسل، علاقے اور طبقے کے امتیا[illegible]ت سے بے نیاز

ہو کر شانے سے شانہ ملا کر ایک امام کے پیچھے کھڑے ہوتے ہیں تو اس سے ان کے درمیان فکری حدت کے ساتھ ساتھ عملی مساوات کا احساس بھی پیدا ہوتا ہے۔

7- اللہ تعالیٰ کے سامنے بندہ کی دن میں پانچ بار حاضری اس کے دل میں یہ احساس تازہ رکھتی ہے کہ وہ اپنے اللہ کا بندہ ہے بندگی کا یہ احساس متواتر نماز پڑھنے سے ایک مسلمان کی فطرت ثانیہ بن جاتا ہے اور اس کی پوری زندگی تعمیل احکام کا عملی نمونہ بن جاتی ہے۔

8- دن میں پانچ مرتبہ قرب خداوندی کا احساس مسلمان کو یقین دلاتا ہے کہ اللہ تعالیٰ ہر وقت اس کے ساتھ ہے وہ کبھی خود کو تنہا محسوس نہیں کرتا اللہ تعالیٰ کے ساتھ ہونے کا احساس اسے گناہ کے کاموں سے روکتا ہے اور اس کے دل سے ہر قسم کا خوف اور غم دور کرتا ہے۔

نماز تہجد کے جسمانی فائدے

تہجد کی نماز کے بارے طویل تحقیقات کے بعد ماہرین اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ پچھلی رات کا جاگنا (۱) دل کے امراض کیلئے تریاق اعظم ہے (۲) اعصابی کھچاؤ اور جکڑاؤ کیلئے بھی مفید ہے (۳) دماغی امراض خاص طور پر پاگل پن کیلئے آخری علاج ہے (۴) نگاہوں کا علاج ہے خاص طور پر جن کی نگاہ میں دو چیزیں نظر آتی ہیں (۵) انسانی جسم میں نشاط فرحت اور غیر معمولی طاقت پیدا کرتا ہے جو سارا دن اسے ہشاش بشاش رکھتی ہے۔

(بحوالہ ڈاکٹر ڈارون اور اس کے نظریات) (دینی زندگی)

علم نفسیات کے ماہرین نے ڈپریشن یعنی مایوسی کے مریضوں پر یہ تجربہ کیا کہ انہیں تہجد کے وقت جگانا شروع کیا یہ مریض جاگ کر کچھ پڑھ لیتے تھے اور پھر سو جاتے تھے یہ معمول جب کئی مہینوں تک مسلسل جاری رکھا گیا تو مایوسی کے مریضوں کو بہت زیادہ فائدہ ہوا اور دواؤں کے بغیر ٹھیک ہو گئے چنانچہ اس ایک مغربی ڈاکٹر نے یہ نتیجہ اخذ کیا کہ آدھی رات کے بعد جاگنا مایوسی کے مریضوں کا علاج ہے۔

روزہ اور جسمانی صحت

دین اسلام نے جہاں نماز پڑھنے کا حکم دیا ہے اسی طرح روزہ رکھنا بھی حکم خداوندی ہے یہ بے شمار دینوی اور جسمانی فوائد سے مالا مال ہے۔

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ نبی اکرم نور مجسم شاہ بنی آدم رسول محتشم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا روزہ رکھا کرو تندرست رہو گے۔(طبرانی)

- روزہ کئی ایک جسمانی بیماریوں اور روحانی خرابیوں کو دور کرنے کی محدود عرصہ کی مشق ہے علم طب کے ماہرین بتاتے ہیں کہ بہت سے امراض میں ترک غذا شفاء کا ایک یقینی طریقہ ہے ان کے نزدیک اس پر مداوت بقائے صحت کی ضمانت ہے بہر کیف روزہ اگر اصول کے مطابق ہو تو یہ موٹاپا چربی کی زیادتی ذیابیطس 'نقرس' پتھری' ہائی بلڈ پریشر' آنتوں اور معدے کے جملہ امراض کیلئے بہت مفید ہے۔(خزینہ صحت)
- ڈاکٹر لوتھر جیم فارماکاوجی کے ماہر تھے ہر چیز کو غور اور توجہ سے دیکھنا ان کے مزاج میں تھا انہوں نے سارا دن (خالی پیٹ) روزے دار شخص کے معدے کی رطوبت لی اور پھر اس کا لیبارٹری ٹیسٹ کیا اس میں اس نے محسوس کیا کہ وہ غذائی متعفن غذا جن سے معدہ امراض کو قبول کرتا ہے بالکل ختم ہو جاتے ہیں لوتھر کا کہنا ہے کہ روزہ جسم اور خاص طور پر معدے کے امراض میں صحت کی ضمانت ہے۔(سنت نبوی اور جدید سائنس)
- ڈاکٹر جیک گولڈ اسٹین جس کی تائید امریکن نیچرل سوسائٹی نے بھی کی اور جس کے سابق صدر ڈاکٹر موصوف رہ چکے ہیں ان کی کتاب روزے اور فطری غذاؤں سے امراض پر قابو پانا۔ڈاکٹر موصوف روزہ کی وکالت کرتے ہوئے لکھتے ہیں کہ روزہ جسم میں جمع شدہ سمی مواد کو دور کرتا ہے جو بہتر صحت کیلئے ضروری ہے۔

مزید کہا کہ بہت سی طویل بیماریاں لوگ صحت کے طلب گار ہوتے ہیں مگر ان کو کوئی مدد نہیں ملتی اور طبی تحقیقات بھی بعض اوقات ان علامات سے واقف نہیں ہو سکتے۔جو صحت کو اوٹا سکے مگر بہت سے عمر رسیدہ لوگوں نے برسوں بیمار رہنے کے بعد روزوں کو آزمایا اور اپنی صحت میں بہتری محسوس کی یہ تلخ حقیقت ہے کہ حاملین طب روزہ کی افادیت سے فائدہ نہیں

اٹھاتے۔

○ (بحوالہ انڈیا) ایک کتاب جو روزہ کے اثرات پر احمد آباد سے شائع ہوئی ہے۔ ڈاکٹر گالا اور ڈھیرن گالا نے روزہ کے طبی افادیت پر تفصیلی اعداد و شمار سے تحقیق کینسر کو جو روزوں کے سبب شفایاب ہوئے وہ یہ ہیں۔

بخار' جوڑوں کا درد' سردی اور قبض' اسہال' درد شکم' موٹاپا' ماہواری کی بے ترتیبی' ملیریا' دمہ' اور پیشاب کی جلن۔

○ پوپ ایلف گال کا تجربہ ہے یہ ہالینڈ کا بڑا پادری گزرا ہے اس نے روزے کے بارے میں اپنے تجربات بیان کئے ہیں میں اپنے پیروکاروں کو ہر ماہ تین روزے رکھنے کی تلقین کرتا ہوں میں نے اس طریقہ کار کے ذریعے جسمانی اور بدنی ہم آہنگی محسوس کی۔ میرے مریض مسلسل مجھ پر زور دیتے کہ میں انہیں کچھ اور طریقہ بتاؤں لیکن میں نے یہ اصول وضع کر لیا ان میں وہ مریض جو لاعلاج ہیں ان کو تین یوم نہیں بلکہ ایک ماہ تک روزے رکھوائے جائیں۔ میں نے شوگر دل کے امراض اور معدہ کے امراض میں مبتلا مریضوں کو مسلسل ایک ماہ روزے رکھوائے شوگر کے مریضوں کی حالت بہتر ہوئی اور ان کی شوگر کنٹرول ہو گئی دل کے مریضوں کا۔ سانس پھولنا اور بے چینی کم ہوئی معدہ کے مریضوں کو سب سے زیادہ فائدہ ہوا۔ (ہمسفر کے تجربات)

غیر ملکی ماہرین کی پاکستان میں سروے رپورٹ

جرمنی انگلینڈ اور امریکہ کے ماہر ڈاکٹروں کی ایک ٹیم رمضان المبارک میں اس بات کی تحقیق کرنے کیلئے آئی کہ رمضان المبارک میں E-N-T کان ناک اور گلے کے امراض کم ہو جاتے ہیں اس تحقیق کیلئے انہوں نے پاکستان کے تین شہروں کا انتخاب کیا' کراچی' لاہور' اور فیصل آباد' اس سروے کے بعد انہوں نے جو رپورٹ مرتب کی اس کا خلاصہ یہ ہے۔

چونکہ مسلمان نماز پڑھتے ہیں اور خاص طور پر رمضان المبارک میں زیادہ پابندی کرتے ہیں اس لئے وضو کرنے سے E-N-T ناک اور گلے اور کان کے امراض کم ہو جاتے ہیں چونکہ مسلمان ڈائٹنگ کرتا ہے اس لئے وہ اعصاب اور دل کے امراض میں بھی کم مبتلا ہوتا ہے۔ (فائل روزنامہ جنگ ۱۹۸۸ء)

کھجور سے روزہ افطار کرنے کی سنت میں حکمت اور فائدے

- صبح سحری کے بعد شام تک کچھ کھایا پیا نہیں جاتا اور جسم کی کیلوریز یا حرارے مسلسل کم ہوتے رہتے ہیں اس کیلئے کھجور ایک ایسی معتدل اور جامع چیز ہے کہ جس سے حرارت اعتدال میں آ جاتی ہے اور جسم گوناگوں امراض سے بچ جاتا ہے اگر جسم کی حرارت کنٹرول نہ کی جائے تو مندرجہ ذیل امراض پیدا ہونے کے خطرات ہوتے ہیں۔
- لو بلڈ پریشر' فالج' لقوہ اور سر کا چکرانا وغیرہ۔
- غذائیت کی کمی کی وجہ سے خون کی کمی کے مریضوں کیلئے افطار کے وقت فولاد کی اشد ضرورت ہوتی ہے اور وہ کھجور میں قدرتی طور میسر ہے۔
- بعض لوگوں کو خشکی ہوتی ہے ایسے لوگ جب روزہ رکھتے ہیں تو ان کی خشکی بڑھ جاتی ہے اس کیلئے کھجور چونکہ معتدل ہے اس لئے وہ روزہ دار کے حق میں مفید ہے۔
- گرمیوں کے روزے میں روزہ دار کو چونکہ پیاس لگی ہوتی ہے اگر افطار کے وقت فوراً ٹھنڈا پانی پی لیا جائے تو معدے میں گیس تبخیر اور جگر کے ورم کا سخت خطرہ ہوتا ہے اور اگر یہی روزہ دار کھجور کھا کر پھر پانی پی لے تو بے شمار خطرات سے بچ جاتا ہے۔

روزہ کے روحانی پہلو

1- روزہ انسان کو خدا کی بندگی اور سچی لگن اور قرب الٰہی کی طرف مائل کرتا ہے چونکہ روزہ خدا کیلئے ہے اور اسی ذات کیلئے مخصوص ہے۔

2- روزہ دار میں توکل اور زندگی میں اچھی امیدوں کے پیدا کرنے کے مزاج کو پروان چڑھاتا ہے۔ چونکہ جب وہ روزہ رکھتا ہے تو وہ خدا کی خوشنودی و رحمت کا امیدوار ہوا کرتا ہے۔

3- روزہ انسان میں بیداری اور روشن ضمیری کو پیدا کرتا ہے کیونکہ روزہ دار اپنے روزے کے ظاہر و باطن میں یکساں رہتا ہے ظاہر میں اس پر کوئی قوت اس عمل کیلئے مجبور نہیں کر سکتی یہ محض خدا کی خوشنودی کیلئے روزہ رکھتا ہے اور اپنی ضمیر کی تسکین پر روزہ کا پابند

رہتا ہے اس سے ہر انسانی ضمیر کو بہتر بنانے کا طریقہ وجود میں نہ آسکا۔

- روزہ انسان کو صبر اور بے لوثی کی تعلیم دیتا ہے چونکہ جب انسان روزہ رکھتا ہے تو اسے روزہ کی تکلیف اور غذا سے محرومی کو نہ صرف برداشت کرنا پڑتا ہے بلکہ اس پر صبر بھی کرنا پڑتا ہے۔

- روزہ انسان کو اعتدال پسند اور اپنے دلی خواہشات قابو میں رکھنے والا بناتا ہے اور اس کے جذبات کو قابو میں رکھتا ہے اور اپنے آپ کو متوازن المزاج بناتا ہے۔

- روزہ انسان کو ایک صحت مندانہ زندگی کے، نظم کی مشق کراتا ہے اور جب انسان پابندی کے ساتھ ماہ رمضان میں روزے رکھتا ہے تو وہ بلا شبہ ایک اونچے اور عالیشان ضابطہ کو اختیار کرتا ہے اور اسی طرح جب وہ روزہ میں اپنے پیٹ کو راحت پہنچاتا ہے۔ تو وہ اپنے تمام تر نظام ہضم کو آرام پہنچاتا ہے اور وہ اس طرح نہ صرف اپنے جسم کو شکم پری کے برے اثرات سے نجات دلا رہا ہے بلکہ اپنے تمام جسم کو تمام شکم کی بیماریوں سے محفوظ کرتا ہے شکم اور جسم کو راحت پہنچانے کے اس عمل سے روزہ روزمرہ کی زندگی کے معمولی تکالیف سے اطمینان دلاتا رہتا ہے اور روح کا بھی تزکیہ ہوتا رہتا ہے۔

- روزہ انسانی ضرورتوں کی اہمیت کو سمجھنے کا ذریعہ ہے۔ بھوک پیاس اور نفسی خواہش کی حقیقت کا صحیح اندازہ ہوتا ہے جسم کو مشکلات برداشت کرنے کی عادت ڈالتا ہے امیروں کو اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی نعمتوں پر شکر اور غریبوں کو قناعت وصبر کی عملی تربیت دیتا ہے انسانی سماج کے مختلف طبقات کو ایک دوسرے کی ضرورتوں کو سمجھنے کے مواقع فراہم کرتا ہے۔

8- روزہ خود اعتمادی اور تقویٰ کا ایک خدائی نسخہ ہے جس سے انسانی عزت نفس اور نجات اخروی کا جذبہ پیدا ہوتا ہے جو فتح ونصرت وسلامتی کا باعث ہے۔ ان تمام حقائق کا ظہور ایک زندہ جاوید حقیقت بن کر روزہ داروں کے دل میں پیوست ہو جاتا ہے جب کہ وہ اپنے وجود کو قابو میں کر لیتا ہے اور اپنے تمام تر جذبات وخواہشات پر قابو حاصل کرتا ہے اور تمام ترغیبات گناہوں سے بچ جاتا ہے روزہ اسے گناہ کے چنگل اور شیطانی

وسوسوں سے آزاد کرتا ہے جس سے اسے عزت نفس اور کمال انسانیت حاصل ہوتی ہے جب وہ یہ تمام خوبیاں حاصل کر لیتا ہے تو وہ اپنے اندر احساس سلامتی کو پالیتا ہے۔

نماز تراویح اور سائنسی انکشافات

رمضان المبارک کے ایام اور معمولات کو اگر غور سے دیکھا جائے تو یہ بات واضح ہو جاتی ہے کہ اس میں نماز تراویح کو اہمیت کس درجہ حاصل ہے۔ افطار کے وقت مختلف کھانے سامنے ہوتے ہیں اور یہ فطری حریص انسان کھانا کھاتے ہوئے اس بات کا خیال نہیں رکھتا کہ سارا دن معدہ خالی ہوتا ہے اور اگر اس کے اندر کھانا ایک ہی وقت میں بھرا تو اس کا انجام کیا ہو گا۔ حتیٰ کہ وہ مضر اثرات جو اس کے جسم پر مرتب ہونے تھے وہ اس ورزش تراویح سے کافور ہو جاتے ہیں اور یہ از سر نو ہشاش بشاش گھر لوٹتا ہے۔ اگر تراویح نہ ہوتی تو یہ آدمی کھانے کے بعد سو جاتا اور مندرجہ ذیل امراض پیدا ہونے کے قوی خطرات لاحق ہوتے۔

(۱) معدے کی تیزابیت (۲) دماغی چکر اور قے کی کیفیت (۳) بلغمی رطوبات اور دائمی نزلہ (۴) دل کی دھڑکن کی زیادتی یا کمی (۵) بدن کی سستی اور خشکی (۶) دست پیچش اور ہیضہ آپ مذکورہ خطرناک اور فوری اثر امراض کی طرف غور کریں تو احساس ہو گا کہ صرف ایک سنت تراویح کی وجہ سے ہم مہلک امراض سے بچ جاتے ہیں تراویح ایک ہلکی پھلکی ورزش ہے جس کے بعد سکون اور آرام کی نیند آتی ہے بے خوابی کے مریضوں کیلئے تراویح علاج بھی اور ورزش بھی۔

○ ایک فارماسسٹ کا کہنا ہے تراویح سے جنسی امراض ختم ہوتے ہیں اور اعصابی کھچاؤ اور دباؤ کم ہوتا ہے رانوں اور پنڈلیوں کے پٹھوں کو تقویت ملتی ہے معدے اور دل کے امراض کم ہوتے ہیں چونکہ رمضان المبارک میں شام کے وقت بدن میں سستی آجاتی ہے اس کا علاج صرف تراویح ہی ہے۔ (سنت نبوی اور جدید سائنس)

روحانیت اور سائنس

موجودہ دور میں بلاشبہ سائنس نے اپنے کمالات حیرت انگیز انکشافات سے دماغوں کا رخ اپنی طرف موڑ لیا ہے اور سائنس نے جس قدر بھی منازل ارتقاطے کی ہیں روحانیت سے

آشنا مومن انہیں کچھ وقعت نہیں دیتا کیونکہ جن حقائق داعیان ثابتہ پر اقتدار و غلبہ حاصل کر کے آج سائنس دان نازاں ہیں' مرد مومن کی روحانی قوت کے وہ مفتوحہ علاقہ ہیں سائنس اور روحانیت کے موازنہ سے یہ حقیقت پوری طرح واضح ہو سکتی ہے۔

ریڈیو اور مرد مومن کی آواز

سائنس نے ریڈیو کا ایجاد کیا ہے جس کا یہ کمال ہے کہ وہ بولنے والے کی آواز کو سینکڑوں میل پر بیٹھے ہوئے سامعین تک پہنچا دیتا ہے اور وہ اتنی آسانی سے سب کچھ سن لیتے ہیں لیکن آواز کو دور تک پہنچانے کی مثال ایک مردِ مومن اپنی زندگی میں پہلے ہی پیش کر چکے ہیں جنہیں تاریخ امیر المومنین عمر فاروق رضی اللہ عنہ کے جلیل لقب سے یاد کرتی ہے انہوں نے مدینہ طیبہ کے منبر پر کھڑے ہو کر ایران کے علاقہ نہاوند میں لڑنے والی فوج کے امیر کو پیش آنے والے خطرہ سے آگاہ کیا اور انہیں فوج کو خطرات سے باہر لانے کی تدابیر بتائیں نہاوند سے مدینہ طیبہ کی مسافت قریباً پانچ سو فرسخ ہے' ہمارے حساب سے جس کے پندرہ سو میل بنتے ہیں انسانی عقل پندرہ سو میل تک انسانی آواز کے پہنچنے کو محال تصور کرتی ہے مگر امیر المومنین رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی روحانی قوت نے اس محال کو ممکن بنا دیا ہے۔

سائنس کو تو اس مقصد کیلئے آلات و مادی اسباب کی ضرورت پیش آتی ہے مگر ان کی روحانیت اپنے مقصد کو پورا کرنے کیلئے اس احتیاج و دست نگری کے عیب سے پاک تھی۔

ٹیلی ویژن اور نگاہ مومن

ٹیلی ویژن ایک اور طرفہ عجوبہ ہے جیسے سائنس نے اپنے کمال کی سند میں پیش کیا ہے یہ آلہ بولنے والے کی تصویر بھی حاضرین کے سامنے لا کھڑی کر دیتا ہے اور سننے والے بعید مسافت پر بولنے والے کی صورت بھی دیکھ لیتے ہیں لیکن اس ایجاد میں بھی روحانی نظر میں کوئی خوبی نہیں۔ فاروق اعظم رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے پندرہ سو میل سے اپنے لشکر کا معائنہ کر لیا حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے مدینہ طیبہ کے منبر پر میدان موتہ میں کفار سے جہاد کرنے والے مجاہدوں کی شہادت کی خبر دی۔ صحابہ کرام علیہم الرضوان یوں محسوس کر رہے تھے

گویا سرکار صلی اللہ علیہ وسلم دیکھ دیکھ کر بیان فرما رہے ہیں۔

گاڑی اور روحانی قوت

گاڑی کو طول سفر کو مختصر کر دینے کے لحاظ سے بڑی فرحت اور آرام دہ سواری سمجھا جاتا ہے چونکہ یہ طویل مسافت کو اپنی تیز روی کے کرشمہ سے بالکل محدود کر دیتی ہے حتیٰ کہ دنوں کا سفر گھنٹوں میں طے ہو جاتا ہے پھر بھی گاڑی کی اس افادیت کو ملحوظ رکھتے ہوئے بھی اپنی روحانی تاریخ پر ایک نظر ڈالنے سے یہ جان سکتے ہیں کہ طی زمان اور طی مکان یعنی طویل مسافت کو کم مدت میں طے کر لینے کے واقعات ہمارے روحانی بزرگوں کی زندگیوں میں اکثر وقوع پذیر ہوتے رہتے ہیں اور وہ پلک جھپکنے میں مشرق سے مغرب تک پہنچتے رہے ہیں بلکہ وہ ایک ہی وقت میں مختلف جگہوں پر بھی پائے جاتے رہے ہیں۔ دلیل میں حضرت غوث اعظم رضی اللہ عنہ کے حالات کو پیش کیا جا سکتا ہے جو لمحہ زمانی میں ہزاروں میل پر مصیبت زدہ مرید کی دستگیری کیلئے پہنچ جایا کرتے تھے۔

جہاز اور پرواز مومن

گاڑی سے بھی حیرت انگیز تیز ہوائی جہاز ہے جو زمین کی پستیوں پر رینگنے کی بجائے انسانوں کو آغوش میں لے کر کرہ ہوائی میں لے جاتا ہے اور اس اڑنے والی مخلوق کی صف سے بھی آگے بڑھا دیتا ہے۔ اس مثال کے پیش بھی مومنین کاملین ہیں جو فضائے بسیط میں تمام آلات سے بے نیاز ہو کر اس طرح اڑے ہیں گویا کوئی تیز پرواز مخلوق ہیں حضرت صفی الدین گاروانی کا مشہور عوام واقعہ ہے جب وہ جوگی کے چیلنج پر ہوا میں ہر سمت اڑے تھے۔ تو وہ مسلمان ہو گیا تھا حضرت رابعہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا ہوا میں مصلے پر بیٹھ کر نماز میں مشغول ہو جایا کرتی تھیں ہوا میں اڑنا تو روحانی دنیا میں قدم رکھنے والے کی معمولی منزل اول ہے۔ روحانیت میں کمال حاصل کر کے تو وہ لوح محفوظ کا مطالعہ کر لیتے ہیں جو آسمان کے اوپر ہے۔

میدان روحانیت میں داخل ہونے والا مادی بکھیڑوں اور گورکھ دھندوں میں کبھی نہیں الجھ سکتا جو لوگ ان معاملات میں شغف لے رہے ہیں وہ فیضان نظر سے محروم ہیں اور قلبی

واردات سے نا آشنا ہونے کی وجہ سے برق و بخارات کی کرشمہ سازیوں میں پھنسے ہوئے ہیں البتہ سائنس اس وقت انسانیت کیلئے نجات دہندہ بن سکتی ہے جب روحانی اقدار بھی اس کے ساتھ شامل ہو جائیں وگرنہ آئندہ دور تباہی خیز بھی ہے جس سے کوئی نیک توقع وابستہ نہیں کی جاسکتی۔

مسلمان کا حقیقی کمال روحانی ترقی میں ہے جس کے ذریعہ وہ مادی حالات سے بالاتر ہو کر اپنی مناظر فطرت پر عبور حاصل کر سکتا ہے جن پر موجودہ سائنس کامیاب ہو چکی ہے یا اس معاملہ میں کوشاں ہے۔ مادیات میں ترقی ان لوگوں کا نصب العین ہے جو فطرت کے تخلیقی مقاصد سے بے بہرہ ہیں مگر چونکہ سب مسلمان اس مقام کو حاصل نہیں کر سکتے کہ کائنات کی ہر چیز ان کے اقتدار کے آگے سر نگوں ہو جائے اور خواص کی طرح انہیں بھی فضا میں اڑنے کا جوہر بخش دیا جائے اس واسطے عوام کیلئے سائنس میں داخل اندازی ٹھیک ہے مگر اس پر یہ امتیاز ہونا چاہیے کہ ساتھ ساتھ روحانی اوصاف کی بھی تربیت ہو تو سائنٹیفک تحقیق نور علیٰ نور ہو سکتی ہے وگرنہ صرف مادیات میں غلو کا نتیجہ روحانیت سے دوری کے سوا کچھ برآمد نہیں ہو سکتا جیسا کہ اقوام مغرب کا حال ہے۔

شان غوث اعظم رضی اللہ عنہ

- دورِ حاضر کا سب سے بڑا سائنس دان آئن سٹائن کہہ گیا ہے 'میں نے ریڈیو' دوربین کے ذریعہ ایک ایسا کہکشاں تو دیکھ لیا ہے جو زمین سے دو کروڑ نوری سال دُور ہے یعنی روشنی جو فی سیکنڈ ایک لاکھ چھیاسی ہزار میل طے کرتی ہے وہاں دو کروڑ سال میں پہنچے گی مگر جہاں تک کائنات کی سرحدیں معلوم کرنے کا تعلق ہے اگر میری عمر ایک ملین یعنی دس لاکھ برس بھی ہو جائے تب بھی دریافت نہیں کر سکتا۔

اس کے برعکس اللہ عزوجل کے ولی اور میرے پیرومرشد حضور غوث اعظم کی شان و عظمت دیکھئے آپ فرماتے ہیں:

''اللہ عزوجل کے تمام شہر میری نظر میں اس طرح ہیں جیسے ہتھیلی میں رائی کا دانہ۔''

(رسالہ منے کی لاش)

باب سوئم

ہماری غذا

بچپن میں ہم دیکھتے تھے کہ جب کسی گھر میں سبزی پکتی تھی پورا محلہ اس کی خوشبو سے مہک جاتا تھا اور پتہ چل جاتا کہ فلاں گھر میں گوبھی پکی ہے اور فلاں گھر میں شلجم پکے ہیں۔ اب حال یہ ہے کہ کھانا کھاتے ہوئے بھی سبزی کی خوشبو معلوم نہیں ہوتی۔ ہر ذی شعور یہ بات سوچنے پر مجبور ہے کہ ایسا کیوں ہوا؟

جب سے سائنسی ترقی کی بدولت ہماری کھادوں سے آشنائی ہوئی اور ہمارے زمینداروں نے کھادیں استعمال کرنا شروع کیں اس وقت سے ہر سبزی اور پھل مقررہ وقت سے پہلے تیار ہو جاتے ہیں اب آپ اندازہ لگائیں کہ جس چیز نے تین ماہ تک تیار ہونا تھا اور سورج کی کرنوں کے علاوہ ہوا اور زمین سے مسلسل تین ماہ تک اپنے اندر مفید اثرات پیدا کرنے والے ضروری اجزاء جذب کرنے تھے وہی پندرہ دنوں میں تیار ہو کر مارکیٹ میں آ جائے تو اس میں خوشبو اور غذائیت کہاں سے آئے گی آکسیجن اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کا عمل کیسے پورا ہو گا دھوپ اور روشنی نامکمل ملنے کی وجہ سے اس میں پختگی کیسے آئے گی یہ ایک بین الاقوامی المیہ ہے کہ ہم غذا کے نام پر پھوک استعمال کر رہے ہیں ہم اس وقت جو سبزیاں دالیں اور اجناس استعمال کر رہے ہیں یہ تیزابیت پیدا کرنے کا بڑا سبب ہیں ان میں ایسے زہریلے اجزاء پیدا ہو چکے ہیں جو ورم معدہ 'تیزابیت جگر کی خرابی' ہارٹ اٹیک گردوں کی بیماریاں اور جوڑوں و اعصاب کے درد پیدا کرنے کا موجب ہیں آج سے چند سو سال پہلے اطباء نے جن اشیاء کو معتدل لکھا تھا کھادوں کی مہربانی سے وہ بھی بادی اثرات کی حامل ہو گئی ہیں اس لئے موجودہ

دور میں بچے پیدا ہوتے ہی ان امراض کا شکار ہو رہے ہیں جو پہلے چالیس سال کے بعد لوگوں کو ہوتے تھے۔ کھادیں کسان کا فائدہ تو کر دیتی ہیں لیکن صحت کیلئے زہر قاتل ہیں اور سائنس دان اب یہ حقیقت بھی تسلیم کر چکے ہیں کہ کھادوں سے زمینیں بانجھ ہو رہی ہیں اس لئے ہر سال نئی سے نئی کھاد پر ریسرچ ہوتی ہے جو کہ پہلی کھادوں کے مقابلے میں تیز اثرات رکھتی ہو اگر نئی سے نئی کھادیں بازار میں نہ آئیں تو زمین پہلی کھادوں کے زہریلے اثرات کی وجہ سے اتنی ناکارہ ہو چکی ہوتی ہے کہ وہ کسی چیز کے پیدا کرنے کے قابل نہ رہے۔ لیکن مجبوراً ہر کسی کو یہ کڑوا گھونٹ پینا پڑتا ہے کیونکہ بازار میں کوئی ایسی چیز دستیاب نہیں جو کھادوں کے بغیر ہو۔
(امراض عامہ)

کیڑے مار ادویہ

گردش لیل و نہار نے یہ دن بھی دکھانا تھا کہ زہر کو امرت بنا کر پیش کیا جائے آپ ریڈیو سنیں اخبار پڑھیں ہر جگہ عجیب و غریب کیڑے مکوڑے نظر آئیں گے اور ان کے علاج کیلئے زہریلی ادویہ کے اشتہارات کی بھرمار ہوگی ہر سبزی اور پھل کیلئے علیحدہ علیحدہ ادویہ کا تذکرہ ہوگا۔

سوال یہ کہ جب یہ کیڑے مار ادویہ نہیں تھیں تو کیا فصلیں تباہ ہو جاتی تھیں اور اب جب کہ یہ زہریلی ادویہ استعمال ہونا شروع ہو گئی ہیں تو کیا فصلیں کیڑوں سے بچ گئی ہیں۔ اقوام مغرب نے اپنا کاروبار چمکانے کیلئے جو زہر ہمارے کھیتوں میں ڈالنے کیلئے تیار کئے ہیں کہ ان میں سے بعض اس قدر زہریلے ہیں کہ آدمی اگر انہیں زیادہ دیر تک سونگھ لے تو بے ہوش ہو سکتا ہے۔

اور بعض ادویہ اتنی تیز ہیں کہ دماغ اور پھیپھڑوں میں اثر کر سکتی ہیں بعض کمپنیاں کہتی ہیں کہ ہماری دوائی کے اثرات اتنے دنوں کے بعد زائل ہو جاتے ہیں جب کہ حقیقت یہ ہے کہ سو فیصد اثرات زائل نہیں ہوتے بلکہ سبزیاں اور پھل کچھ نہ کچھ اثرات اپنے اندر موجود رکھتے ہیں۔ اس لئے سابقہ اطباء نے جو ادویہ سرد درجہ اول یا دوئم بیان کی تھیں ان گرم اور تیز کیڑے مار ادویہ کی وجہ سے ان کی تاثیر اب گرم ہو چکی ہے اور ہر نوجوان معدہ جگر اور مثانہ میں گرمی کا شکار ہے بچے ان گرم اثرات والی سبزیاں اور پھل استعمال کر کے وقت سے پہلے بالغ ہو رہے ہیں اور ان میں جریان، احتلام جب کہ لڑکیوں میں لیکوریا، حیض کی خرابیاں ظاہر ہو

رہی ہیں۔

زہریلی ادویہ کا فصلوں پر چھڑکاؤ کرنے والے یہ بھول جاتے ہیں کہ جہاں نقصان دہ کیڑے ختم ہوتے ہیں وہاں ان ادویہ سے وہ بیکٹیریا بھی مر جاتے ہیں جو قدرت نے اس لئے پیدا کئے ہیں کہ وہ مختلف بیماریوں سے پودوں کا دفاع کریں اور ان میں غذائیت پیدا کرنے کا سبب بنیں۔

خیال رہے کہ جو کچھ تحریر کر رہا ہوں مسئلہ صحت کو سامنے رکھ کر لکھ رہا ہوں میری تنقید صحت کی نوعیت کے پیش نظر ہے۔

سبزیوں کو زہریلے اثرات سے پاک کرنا

جب بھی کوئی سبزی یا پھل لائیں اسے پندرہ بیس منٹ خوردنی سوڈا ایک چٹکی اور پانی دو گلاس میں بھگوئے رکھیں اس کے بعد تین بار دھو کر استعمال کریں۔

کولڈ سٹوریج

آج کے دور میں کھانے پینے کی اشیاء کو محفوظ کرنے کے لئے کولڈ سٹوریج کا سہارا لیا جاتا ہے ان سرد خانوں میں چیزیں مہینوں تک محفوظ رہتی ہیں لوگ جن کے گھروں میں ریفریجریٹر ہیں ایک بار کھانا پکا کر کئی دن استعمال کرتے ہیں حتیٰ کہ قربانی کا گوشت بھی پندرہ بیس دنوں تک استعمال میں لاتے ہیں ان سرد خانوں میں چیزیں خراب تو نہیں ہوتیں لیکن وہ ڈیڈ باڈی بن جاتی ہیں ان میں غذائیت نام کی کوئی چیز نہیں رہتی اور ذائقہ بھی تھوڑا بہت تبدیل ہو جاتا ہے آپ فریزر میں لگا ہوا گوشت پکائیں اور ساتھ ہی تازہ گوشت پکائیں کھانے پر فرق خود بخود واضح ہو جائے گا جو گوشت تازہ تھا اس کا ذائقہ نمایاں اور جسم کیلئے طاقت بخش اور فریزر میں لگے ہوئے گوشت کا ذائقہ روکھا سا اور کھانے کے بعد اس میں توانائی محسوس نہیں ہوگی صرف ذہن مطمئن ہوگا کہ آج میں نے گوشت کھایا ہے۔ اگر تازہ ابلے ہوئے ایک چھٹانک گوشت میں پچاس حرارے ہوں گے تو فریزر میں لگے ہوئے ایک چھٹانک ابلے ہوئے گوشت میں بمشکل بائیس حرارے ہوں گے اس طرح جتنے زیادہ دن گوشت سرد خانے میں لگا

رہے گا اس میں حراروں کی مقدار کم ہوتی چلی جائے گی یہی حال ان پھلوں اور سبزیوں کا ہے جو کولڈ سٹور میں محفوظ کی جاتی ہیں میرے اس نظریہ کا مقصد یہ قطعاً نہیں ہے کہ آپ فریزر کو استعمال نہ کریں لیکن ایک یا دو دن سے زیادہ اس میں کوئی چیز نہ رکھیں۔

سطور بالا کو پڑھ کر آپ یقیناً اس نتیجے تک پہنچ چکے ہوں گے کہ ہم جو غذائیں استعمال کر رہے ہیں وہ غذائیت سے محروم ہیں دوسرے لفظوں میں صرف پھوک؟ استعمال کر رہے ہیں ہم سب کی بنیادی بیماری ایک ہے اور وہ ہے ناقص اور مضر صحت غذا۔ اسی کی وجہ سے بچے سے لے کر بوڑھے تک سب بیماریوں کا شکار ہیں پہلے وقتوں میں بیمار ڈھونڈنے سے نہیں ملتا تھا پہلے کوئی بیمار ہوتا تھا تو لوگ اس کی بیمار پرسی کیلئے جاتے تھے۔ اب زمانہ بدل گیا اگر بیمار پرسی کو جانے لگیں تو صبح سے شام تک یہی شغل رہے لیکن بیمار ختم ہونے میں نہ آئیں۔

مضر صحت باتیں

- فضائی آلودگی ذی نفس چیزوں کیلئے نہایت مضر اثرات رکھتی ہے گاڑیوں اور کارخانوں کے دھوئیں کاربن مونو آکسائیڈ کی بہت زیادہ مقدار ہوا میں ملا رہے ہیں اس کے علاوہ اور بھی بہت سی زہریلی گیس جو کیمیکلز فیکٹریوں سے خارج ہوتی ہیں ہم سانس لیتے ہوئے جہاں آکسیجن پھیپھڑوں میں پہنچاتے ہیں وہاں بہت سی مضر صحت گیسیں بھی ہمارے اندر چلی جاتی ہیں۔
- سگریٹ پینے والے حضرات اپنی صحت کی تباہی تو کرتے ہیں ساتھ ہی ساتھ آکسیجن کو جلا کر دوسرے لوگوں کیلئے بھی بربادی کا گڑھا کھودتے ہیں سگریٹ کے دھوئیں سے آس پاس بیٹھے لوگ بھی متاثر ہوتے ہیں سگریٹ نوشی کرنے والے کے بیوی بچوں میں کینسر کا اسی طرح خطرہ ہوتا ہے جس طرح سگریٹ پینے والے کو۔ اس لئے آپ کا فرض ہے کہ سفر کے دوران اپنے پاس کسی کو سگریٹ نہ پینے دیں ورنہ آپ سگریٹ نہ پینے کے باوجود بھی ان بیماریوں کا شکار ہو جائیں گے جو تمباکو نوشی سے لاحق ہوتی ہیں۔
- لاہور جیسے شہر میں جہاں ہر چوک پر ٹریفک کا سپاہی کھڑا ہوتا ہے ایسی بہت سی گاڑیاں روزانہ دیکھنے میں آتی ہیں جو اتنا دھواں چھوڑتی ہیں کہ جہاں سے گزرتی ہیں سیاہ بادل

بکھیرتی جاتی ہیں انہیں روکنے والا کوئی نہیں۔ سائنس دانوں کی تحقیق کے مطابق اگر آلودگی اسی طرح پھیلتی رہی تو کل کو دنیا کے تمام ممالک کے موسم بدل جائیں گے اور جو علاقے اس وقت سرسبز و شاداب اور زرخیز ہیں آنے والے کل میں بنجر اور بے آباد ہو جائیں گے۔

○ فضائی آلودگی سے جو امراض بڑھ گئے ہیں ان میں سرطان پھیپھڑوں کے امراض اور جلدی امراض خاص طور پر قابل ذکر ہیں چند سال ہوئے جب لاہور میں سیلاب آیا تھا بہت سی فیکٹریوں کے کیمیکل پانی میں مل گئے علاوہ ازیں انسانی اور حیوانی لاشوں کا تعفن بھی اس بات کا باعث بنا کہ جلدی امراض وبائی صورت میں پیدا ہوئے معلوم ہوتے تھے اس کے ساتھ ساتھ آنکھوں کی بیماریاں بھی کثرت سے ظاہر ہوئیں۔

○ اس طرح کراچی کے ساحل پر لنگر انداز ایک غیر ملکی جہاز نے اپنا سکریپ سمندر میں پھینکا اس سکریپ میں تابکار اجزاء بھی شامل تھے جس کی بدولت ہزاروں مچھلیاں اندھی ہو کر مر گئیں اور ساحل پر جا لگیں ان مردہ مچھلیوں نے فضا کو اتنا آلودہ کیا کہ پاکستان کے اکثر مقامات پر لوگ آنکھوں کی جلن سوزش اور سرخی کا شکار ہو گئے اس بیماری کو وائرل انفکشن سے موسوم کیا گیا یہ وائرس تابکاری ماحول میں تیزی سے پرورش پاتا ہے اس کے علاوہ متعفن اور گندی آب و ہوا میں اس کی نشوونما زیادہ ہوتی ہے فی الحال کوئی ایسی دوائی ایجاد نہیں ہوئی جو اس پر اثر انداز ہو سکے البتہ بعض لوگوں نے اپنا تجربہ بیان کیا کہ جو لوگ اس دوران آک کے پتے کھاتے رہے وہ آشوب چشم کا شکار نہیں ہوئے اور اگر اس کے باوجود بھی کوئی آنکھوں کی سوزشوں کا شکار ہوا تو اس کی علامات میں بہت زیادہ کمی رہی اور وہ جلد اچھا ہو گیا۔

ہماری خوراک اور صحت

صحت کو جہاں دوسرے خطرے لاحق ہیں وہاں خورد و نوش کے طریقہ کار میں تبدیلیوں نے صحت کا دیوالیہ کرنا شروع کر دیا ہے۔

○ کھانے کے طریقہ کار میں تصنع اور بناوٹ چھوڑ کر سادہ غذا کو ترجیح دینی چاہیے صحت کیلئے

سادہ غذا بہت اہمیت کی حامل ہے جب تک لوگ سادہ غذائیں استعمال کرتے رہے ہارٹ اٹیک بلڈ پریشر جوڑوں کے درد اور معدہ کی بیماریاں سننے میں کبھی نہ آئیں آج سو میں سے ننانوے افراد ان امراض میں مبتلا ہیں مرغن غذائیں اور پر تکلف کھانا نقصان دہ ہے۔

- ہم روٹی کا رنگ سفید بنانے کیلئے اس میں سے چوکر (چھان) نکال دیتے ہیں یہ جانتے ہوئے بھی کہ اصل غذائیت اور طاقت گندم کے چھان میں ہے اس لئے گندم خود خرید کر پسوائیں اور بغیر چھانیں استعمال کریں۔ة
- سرخ مرچ کا استعمال ہمارے ہاں تمام دنیا سے زیادہ ہے جس طرح زبان پر یہ جلن پیدا کرتی ہے اس سے کہیں زیادہ معدہ میں خراش پیدا کرتی ہے بواسیر کا شکار وہی لوگ ہوتے ہیں جو لال مرچ کثرت سے استعمال کرتے ہیں۔

نوجوان لڑکوں اور لڑکیوں میں گرمی کی شکایت ڈالڈا گھی اور لال مرچ کے زیادہ استعمال سے پیدا ہوتی ہے اس لئے ہر نوجوان کا چہرہ ہلدی کی طرح زرد نظر آتا ہے اس وقت نوجوانوں کی نسبت بوڑھوں کے چہرے بارونق نظر آتے ہیں۔ گرم مصالحہ جات سرخ مرچیں اور ڈالڈا گھی اس مرکز میں ہیجان پیدا کرتے ہیں جو جنسی بے راہروی کا باعث بنتا ہے۔ مزید وڈیو اور وی سی آر کی مہربانی سے یہ دلدل اتنی گہری ہو گئی ہے کہ جس میں ڈوب کر کوئی بھی سلامتی سے باہر نہیں نکل سکتا۔

- ڈالڈے گھی کے علاوہ سفید چینی میٹھا زہر ہے جب سے چینی کا استعمال شروع ہوا ہے دل معدہ جگر اور گردے بے حال ہو گئے ہیں ان اعضاء کا حال اس گاڑی کا ہو گیا ہے جو پٹرول سے چلتی ہو اور اس میں سپر پٹرول کی بجائے ڈیزل ڈال دیا جائے یا مٹی کے تیل کے چولھے کو دیسی گھی سے جلانے کی کوشش کی جائے۔

ڈالڈا گھی صحت کیلئے چکنا زہر ہے خصوصاً اس میں شامل وہ اجزا جو اسے سفید کرنے کیلئے ملائے جاتے ہیں معدہ کا السر (زخم معدہ) پیدا کرنے کا ذریعہ بنتے ہیں اگر ڈالڈا گھی کی بجائے سورج مکھی، مکئی اور زیتون کے تیل کو رواج دیا جائے تو بہت سی بیماریاں ہمارا پیچھا چھوڑ سکتی ہیں۔

- سبزیوں کو تین بار کھلے پانی میں دھونا ضروری ہے کیونکہ کھیتوں میں اکثر لوگ پاخانہ کر

جاتے ہیں بعض آدمیوں کے فضلے میں ایبانام کے جراثیم ہوتے ہیں جو سبزیوں کے ساتھ لگ جاتے ہیں یہ دھونے پر ہی اتر سکتے ہیں ان کو گرم کرنے سے بھی یہ فنا نہیں ہوتے یہ انسانی جسم میں داخل ہو کر بدہضمی، جگر کی خرابی، پیچش اور انتڑیوں کی سوزش پیدا کرتے ہیں علاوہ ازیں کھیتوں میں پیٹ کے کیڑوں کے انڈے ہوتے ہیں جو ان دُھلی سبزی سلاد اور مولیاں وغیرہ کھانے سے معدہ میں چلے جاتے ہیں اس لئے ضروری ہے کہ سبزیوں کو تین بار دھولیا جائے۔

○ غریب اور متوسط طبقوں میں یہ دیکھنے میں آیا ہے کہ ان کی کھانے پینے کی اشیاء کھلی پڑی رہتی ہیں اور مکھیاں ان پر رقص کرتی رہتی ہیں مکھی میں قدرت نے عجیب قوت مدافعت پیدا کی ہے کہ یہ مختلف جراثیموں کو اپنے جسم میں لگائے اڑتی رہتی ہیں خود جراثیم کا شکار ہو کر بیمار نہیں ہوتیں دوسروں کو بیمار کرنے کا ذریعہ بن جاتی ہیں یہ جس چیز پر بیٹھ جائیں جراثیموں کو اس چیز تک پہنچا دیتی ہیں اور وہ چیز کھانے والا بیمار ہو جاتا ہے اس لئے کھانے پینے کی چیزوں کو ہمیشہ ڈھک کر رکھنا چاہیے۔

○ ایک عادت یہ بھی دیکھنے میں آئی ہے کہ کھانے کے درمیان بار بار پانی پیا جاتا ہے جس سے معدہ کا جوس صحیح طریقے سے غذا کو ہضم نہیں کر سکتا الٹا گیس اور بدہضمی کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے پانی ہمیشہ کھانے کے تقریباً آدھ گھنٹہ بعد پینا چاہیے اگر کھانے کے درمیان میں لازمی پینا ہو تو بہت کم مقدار میں پینا چاہیے۔

○ زیادہ گوشت کھانے سے اجتناب کرنا چاہیے کیونکہ گوشت بہت سی بیماریاں پیدا کرتا ہے جو گوشت ہم بازار سے خریدتے ہیں یہ سرطان پیدا کرتا ہے گوشت کا بدل پروٹین کے لحاظ سے ماش کی دال ہے ہندوستان کے لاکھوں ہندو گوشت کی بجائے ماش کی دال استعمال کر کے پروٹین کی کمی کا ازالہ کرتے ہیں۔ اگر گوشت استعمال کرنا ضروری ہو تو مرغ یا مچھلی کا گوشت کھائیں اگر تیتر یا بٹیر مل جائے تو وہ بھی بہتر ہے۔

کھانا کس وقت کھانا چاہیے

کھانا ہمیشہ اسی وقت کھانا چاہیے جب بھوک خوب لگی ہوئی ہو اور یہ تب ممکن ہے کہ

جب ہم کھانے کے اوقات کی پابندی کریں گے کیونکہ وقت پر کھانا کھانے سے معدہ کھانے کو بہت جلد قبول کر لیتا ہے جس سے صحت خوب بنتی اور بھوک بڑھتی ہے۔اور یہ بھی ضروری ہے کہ ابھی تھوڑی بھوک باقی ہو تو دستر خوان سے ہاتھ کھینچ لینا چاہیے مدینہ منورہ میں مصر سے ایک طبیب مسلمانوں کے پاس آیا یہ کئی دن تک وہاں رہا لیکن اس کے پاس کوئی مریض نہ آیا آخر ایک دن اپنی ادویہ کا تھیلا اٹھایا اور حضور سراپا نور فیض گنجور صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں حاضر ہو کر واپس جانے کی اجازت طلب کی۔رحمت دو عالم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا بھئی تم واپس کیوں جا رہے ہو اس نے عرض کی حضور یہاں میری ضرورت نہیں ہے اتنے دنوں میں ایک بیمار بھی میرے پاس دوائی لینے نہیں آیا یہ سن کر تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم مسکرائے اور فرمایا ان لوگوں کا اصول یہ ہے کہ جب تک بھوک نہ لگے یہ لوگ کھانا نہیں کھاتے اور ابھی تھوڑی بھوک باقی ہوتی ہے کہ یہ کھانا چھوڑ دیتے ہیں اسی اصول پر صحت کی بنیاد ہے۔

صحت کے اصولوں پر بہت سی کتب لکھی گئی ہیں لیکن یہ بظاہر چھوٹا سا جملہ تمام کتب پر حاوی ہے جو مدینے کے سلطان صلی اللہ علیہ وسلم کی زبان مبارک سے ادا ہوا۔یاد رکھئے کہ ہر کھانے کا ایک خاص وقت مقرر ہونا چاہیے اس کے بعد جب تک دوسرے کھانے کا وقت نہ آئے دنیا کی کوئی بڑی سے بڑی نعمت بھی نہیں کھانی چاہیے۔بہت سے لوگ کھانے کے اوقات کی پابندی نہیں کرتے اور کھانے کے اوقات کے درمیان بھی کچھ نہ کچھ کھاتے پیتے رہتے ہیں یاد رہے کہ اگر کھانے کے اوقات اور مقدار میں اعتدال کو ملحوظ نہ رکھا جائے تو غذا خواہ کتنی عمدہ اور تقویت بخش ہو جسم کو فائدہ کی بجائے الٹا نقصان پہنچائے گی ہاضمے کی خرابی پیدا ہو کر مختلف امراض انسانی عمارت کو کھوکھلا کر دیں گے لہٰذا صحت کیلئے یہ اشد ضروری ہے کہ غذا کی مقدار اور اوقات کی پابندی کی جائے مقدار کے بارے میں سرکار دو عالم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ مومن ایک آنت سے کھاتا ہے اور کافر سات آنتوں سے کھاتا ہے مزید فرمایا کہ کمر سیدھی رکھنے کیلئے ابن آدم کو چند لقمے کافی ہیں اگر لازماً کھانا ہی پڑے تو معدہ میں ایک تہائی کھانا ایک تہائی پانی اور ایک حصہ (ہوا) سانس کیلئے خالی رکھو۔

مذکورہ بالا احادیث خوراک کی متوازن مقدار کی طرف اشارہ کرتی ہیں معدہ میں پانی، غذا اور رطوبتوں کے عمل سے کاربن ڈائی آکسائیڈ گیس بنتی ہے اور یہ معدہ کے اوپر والے حصہ میں آجاتی ہے اگر معدہ کے اس حصے کو بھی خوراک سے بھر دیا جائے تو گیس کیلئے جگہ نہ ہو گی یہ عمل معدہ کی بہت سی بیماریوں کا باعث اور سانس میں دشواری پیدا کرتا ہے۔

ایک فلسفی کے سامنے جب مذکورہ بالا حدیث کا ذکر کیا تو کہنے لگا اس سے بہتر اور مضبوط بات آج تک نہیں سنی۔

کھانا کس طرح کھانا چاہیے

طبیب اعظم رحمت دو عالم صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان عالیشان ہے کہ کھانے سے پہلے تین بار ہاتھ دھو لیا کرو۔ آج کل یہ عادت عام ہے کہ ہم کھانے سے پہلے ہاتھ نہیں دھوتے۔ ہمارے ہاتھوں پر بے شمار جراثیم لگے ہوتے ہیں اگر انہیں کھانے سے پہلے نہ دھویا جائے تو وہ منہ کے راستے ہمارے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں اور بیماری پیدا کرنے کا سبب بنتے ہیں بعض سائنس دانوں نے یہ حقیقت جاننے کیلئے کہ ہاتھوں کو پانی سے دھونے سے جراثیموں سے نجات ملتی ہے یا نہیں مختلف آدمیوں پر تجربہ کیا ایک آدمی کے ہاتھ ایک بار دوسرے کے دو بار اور تیسرے کے تین بار سادہ پانی سے دھوئے گئے اور چوتھے کے صابون سے صاف کیے۔ جب مائیکروسوپ (خوردبین) کے ذریعے دیکھا گیا کہ جس آدمی کے ایک بار ہاتھ دھوئے تھے اس کے ہاتھوں پر ابھی کافی جراثیم تھے اور جس نے دو بار دھوئے تھے اس کی انگلیوں کے پاس کچھ جراثیم تھے اور تین بار ہاتھ دھونے والوں کے ہاتھوں پر کوئی جراثیم نہیں تھا جب کہ چوتھا آدمی جس نے صابن سے ہاتھ دھوئے تھے اس کے ہاتھ بھی جراثیم سے پاک تھے یہ انسان کی مرضی پہ منحصر ہے کہ وہ صابون استعمال کرے یا صرف پانی سے تین بار دھوئے بہر حال کھانے سے پہلے ہاتھ ضرور دھونیں چاہئیں۔ دیکھا آپ نے کہ ہمارے پیارے مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وسلم نے تو ہمیں صدیوں پہلے فرمادیا کہ کھانے سے پہلے ہاتھوں کو دھو لیا کرو اور سائنس آج تحقیق کر رہی ہے اور اس سنت کو بھی مت بھولئے کہ کھانا کھاتے وقت دائیں گھٹنا کھڑا رکھیں اور بایاں بچھا لینا چاہیے کیونکہ یہ طریقہ معدہ کو دبا کر رکھتا ہے اور اس کو زیادہ کھانے

کی کھلی چھٹی نہیں دیتااور اس انداز سے بیٹھنے والا تلی کے امراض سے محفوظ رہے گااور اس کی رانوں کے اعصاب بھی مضبوط ہوں گے۔

کھانا ہمیشہ آہستہ آہستہ اور اچھی طرح چبا کر کھانا چاہیے تاکہ ہر لقمہ لعاب دہن میں حل ہو جائے اس سے کھانا ہضم ہونے میں زیادہ آسانی پیدا ہوتی ہے تیز لعاب دہن غذا کو زود ہضم بنا دیتا ہے۔

علماء نے بھی احادیث کے حوالے سے کھانے کو چبا چبا کر کھانے کی تاکید کی ہے جدید تحقیق کے مطابق ڈینٹل سرجن اس بات کی تصدیق کرتے ہیں کہ جو آدمی کھانا کم چباتا ہے اس کے دانت جلدی خراب ہو جاتے ہیں اور اگر ایک طرف سے کھانا چبایا جائے تو دوسری طرف کے دانت خراب ہو جائیں گے۔ لہٰذا دونوں طرف سے کھانا چبانا چاہیے اور خوب چبا چبا کر کھایا جائے اور کھانا بغیر چبائے یا کم چبائے معدہ میں جائے گا تو ورم معدہ اور تبخیر معدہ جیسے امراض پیدا ہو جانے کا امکان ہے تو اگر ہم اپنے نظام انہضام کو درست رکھنا چاہتے ہیں تو آقائے مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم کی اس چبانے والی سنت کو زندہ کریں۔ اور یہ بھی یاد رکھئے کہ کھانا نہ زیادہ گرم ہونا چاہیے اور نہ زیادہ سرد' زیادہ گرم کھانے اور مشروبات سے معدہ ڈھیلا ہو جاتا ہے اور اس کی قوتیں تحلیل ہو جاتی ہیں اور اگر کھانا زیادہ سرد ہو تو اسے ہضم کرنے سے پہلے معدہ کی بہت سی قوت اور حرارت اسے گرم کرنے میں صرف ہو جاتی ہے کھانے کے ساتھ ساتھ زیادہ سرد پانی بھی مناسب نہیں۔ کیونکہ پانی کی ٹھنڈک اور زیادتی دونوں باتیں معدے اور ہضم میں فتور پیدا کرتی ہیں۔

کھانے سے قبل بسم اللہ پڑھنے سے اعصاب میں مسرت کی لہریں

مادہ پرست یہ کہتے ہیں ان چند کلمات سے کیسے برکت ہو گی؟ یہ لوگ اس حقیقت کو بھول جاتے ہیں کہ بھوک اور سیری کا تعلق مادیات سے ضرور ہے لیکن افعال بدن کا تعلق زیادہ احساسات کی دنیا سے ہے جیسے فکر و پریشانی میں اعصاب کے متاثر ہونے پر بھوک اڑ جاتی

ہے رنج و غم میں بھوک اور پیاس کا احساس نہیں ہوتا ایسے ہی جس خوش نصیب کا دھیان اللہ کریم و رزاق کی طرف ہو جائے اور اول و آخر میں اسی کی طرف توجہ رہے تو' غذا کا ہر لقمہ نور بن جاتا ہے اور اعصابی انبساط سے قلب و نظر کی بے شمار راحتیں نصیب ہو جاتی ہیں جس کے سبب معمولی غذا بھی بھرپور طاقتوں سے مالا مال ہو جاتی ہے۔

(1) کھانا سیدھے ہاتھ سے اور (2) اپنے سامنے سے (3) برتن کے کنارے سے (4) چھوٹا نوالہ (5) تین انگلیوں سے یعنی انگوٹھا شہادت اور اس کے بعد کی انگلی سے لیں اور (6) خوب چبا کر کھائیں۔

حکمت:۔ سیدھے ہاتھ کو بائیں پر فضیلت ہے۔ کاروبار میں طاقت اور دیگر امور میں فوقیت حاصل ہے اور بائیں ہاتھ سے طہارت اور ناک صاف کرنے کے امور انجام دیئے جاتے ہیں اس طرح اس شرعی تقسیم کار سے بیماریوں کے پھیلنے کے امکانات بھی کم سے کم تر ہو جاتے ہیں۔

کھانے سے پہلے دھوئے ہوئے ہاتھوں کو نہ پونچھنا اور حکمت

حدیث:۔ حضور انور صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ کھانے سے پہلے منہ ہاتھ دھونے والا وضو کرنے والا مفلس اور تنگ دست نہ ہوگا کھانے سے پہلے جو ہاتھ دھوئیں انہیں تولیہ یا رومال سے نہ پونچھا جائے۔ (شمائل ترمذی)

حکمت:۔ یہ بظاہر ایک معمولی سی بات معلوم ہوتی ہے مگر اسلام ایک عملی سائنٹیفک مذہب ہے کھانے سے پہلے دونوں ہاتھ دھونے کے بعد اگر انہیں کسی کپڑے سے پونچھا جائے تو اس بات کا قوی احتمال یقیناً موجود رہے گا کہ تولیہ یا رومال میں موجود جراثیم جو مختلف امراض کے ہو سکتے ہیں اس طرح قبل غذا نم یا گیلے ہاتھوں پر فوراً تولیہ سے منتقل ہو جاتے ہیں اور گیلا پن جراثیم کی پرورش کیلئے بے حد ضروری بن سکتا ہے اور اس طرح یہ جراثیم استعمال کی جانے والی غذا میں شامل ہو کر جسم میں داخل ہو جاتے ہیں جو مختلف امراض کا سبب بنتے ہیں۔

میڈیکل ڈائجسٹ مئی جون 1970ء نے اس بارے میں لکھا ہے کہ چودہ سو سال قبل بیکٹیریالوجی (علم الجراثیم) کا کوئی وجود نہ تھا لیکن تعلیم دینے والا معلوم ہوتا ہے ضرور

بیکٹیریا لو جسٹ تھا ورنہ کھانے سے قبل دھوئے ہوئے ہاتھوں کو کپڑے سے خشک کرنے کو منع کرنا اور کھانے کے بعد اس کی اجازت دینا کیا معنی رکھتا؟ یقیناً اس میں حکمت اور اللہ عزوجل کی رحمت ہے۔

جوتا اتار کر کھانے میں زیادہ راحت ہے

حضرت انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا جب کھانا سامنے رکھا جائے تو اپنے جوتے اتار دیا کرو اس سے تمہارے پاؤں کو راحت ملے گی۔ (دارمی)

حکمت:۔ اس لئے کہ بھی لوگ عام طور پر گرمی اور ریت کی تمازت سے بچنے کیلئے چمڑے کے نعلین استعمال کرتے ہیں وہاں جو مٹی اور پسینے سے اور جب کہ دستر خوان پر کھانے کے احکام بھی موجود ہیں نعلین کا اتار دینا راحت رسان ہے اس لئے کہ یہ آداب طعام کے مغائر ہوتا ہے جب کہ طعام خانوں کو آپریشن تھیٹر سے بھی زیادہ پاک وصاف کیا جاتا ہے کس قدر مفید اور سائنٹیفک ہدایات ہیں دستر خوان پر نہ کھانے سے سنت کے ترک ہونے کا سبب ہوگا اور کھانے کے آداب میں اکڑوں یا دوزانوں بیٹھنے کی حکمتوں سے استفادہ کا موقع بھی نہیں مل سکتا۔

کھانے میں عیب نکالنا منع اور حکمت

حضور انور صلی اللہ علیہ وسلم کھانے میں عیب نہ نکالتے اگر پسند نہ ہوتا تو چھوڑ دیتے۔
(بخاری و مسلم)

حکمت:۔ اس کا طبی پہلو یہ بھی ہے کہ کھانے میں عیب نکالنے سے سننے والے کے ذہن میں ایک قسم کی بد کیفی اور طبیعت میں ایک طرح کا تنفر اور غذا سے عدم رغبت کی کیفیات پیدا ہو جاتی ہیں اس کا اثر معدہ کے ہضم کرنے والے اعصاب پر پڑتا ہے اور ہاضم غدود کی رطوبتیں بے رغبتی کی وجہ کم یا ناقص رہنے لگتی ہیں جس کی وجہ سے ہاضمہ میں خلل واقع ہوتا ہے۔ برخلاف اس کے جو غذا رغبت سے کھائی جاتی ہے اس میں لعاب دہن زیادہ رستا اور زیادہ ہاضمہ

کے غدود بہتر کام کرنے کی وجہ سے ایسی غذا جلد ہضم ہو جاتی ہے کھانے میں عیب نکالنے سے سننے والوں کو بھی اس کے کھانے کی رغبت کم ہو جاتی ہے اس طرح یہ رزق کسی توہین اور ناشکری بھی نیز سننے والوں کیلئے بدکیفی و بدمزگی جس کا اثر ہضم غذا کے اعصاب پر ہوتا ہے۔

(مسند احمد)

کھانے میں پھونک مارنا منع اور حکمت

حکمت:- منہ اور دانتوں میں طرح طرح کی بیماریوں کے جراثیم رہا کرتے ہیں سانس کی نالیوں کی گندی ہوا بھی اس میں شامل ہے یہ نہ صرف دوسروں کیلئے بلکہ خود اس شخص کیلئے بھی مضر ہے جو کھانے پینے کی گرم اشیاء کو پھونکوں سے ٹھنڈا کرتا ہے۔

چمچ کی بجائے ہاتھ سے کھانے میں حکمت

تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم کھانے کے برتن کو صاف فرماتے اور انگلیوں کو بھی چوس لیتے تھے۔

حکمت:- انگلیوں سے ایک خاص قسم کی رطوبت رستی رہتی ہے اور جو غذا کو ہضم کرنے میں ممد و معاون ثابت ہوتی ہے جیسا کہ یہ بات سب کو معلوم ہے کہ ہاتھ لگی ہوئی غذا کسی اور طور سے رکھی ہوئی غذا کے مقابلے میں جلد خراب ہونے لگتی ہے اس لئے چھری اور چمچوں سے کھائی جانے والی غذا ہاتھوں سے کھائی جانے والی غذا کے مقابلے میں دیر سے ہضم ہوتی ہے۔

گرم کھانے سے منع اور حکمت

تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا گرم کھانے میں برکت نہیں اس کو ٹھنڈا کرو اس لئے کہ اللہ تعالیٰ نے آگ نہیں کھلائی (بحوالہ شمائل الرسول)

حکمت:- گرم کھانے سے زبان کے وہ باریک اعصاب اور ریشے جن کی وجہ سے غذا کی لذت محسوس ہوتی ہے اور جس کے سبب سے منہ کے اور معدہ کے غدودوں سے خواہش اور مزہ کے مطابق لعاب دہن (جو ہضم غذا کے لئے ضروری ہے) ان کا (SALIVA) غذا کے ساتھ ملتا رہتا ہے گرم غذا کے کھانے سے یہ نازک اعصاب بے حس اور غدود متاثر ہوتے اور

ان کا فعل باطل ہو جاتا ہے۔

خلاف پیغمبر کے راہ گزیر

کہ ہرگز بہ منزل نہ خواہد رسید

ترجمہ:۔ جس کسی نے بھی حضور صلی اللہ علیہ وسلم کے ہدایات کے خلاف راستہ اختیار کیا وہ کبھی بھی منزل مقصود کو نہیں پا سکا۔

کھانے کے فوراً بعد پانی نہ پینا اور حکمت

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کھانے کے فوراً بعد سوائے شدید ضرورت پانی نہ پیتے بلکہ کچھ دیر بعد نوش جان فرماتے۔ (احیاء العلوم و شمائل الرسول)

حکمت:۔ اس میں یہ حکمت پوشیدہ ہے کہ غذا کو ہضم کرنے والی رطوبت اور دیگر رطوبات اس طرح کھانے کے فوری بعد پانی پینے سے اپنی اصلی قوت کھو بیٹھتے ہیں اور کمزور ہو جاتے ہیں جس سے غذا کے ہاضمہ میں کمزوری واقع ہوتی ہے۔

ڈاکٹر جانس، ایم۔ ڈی ہیر الڈ آف ہیلتھ جولائی 1969ء

زیادہ کھانے کے نقصانات

زیادہ کھانا ان لوگوں کیلئے اور بھی خطرناک ہے جو طبعاً سست اور آرام پسند ہوتے ہیں ایسے لوگوں کو ہمیشہ بھوک سے کم کھانا اور کھانے کے بعد چہل قدمی کی عادت ضرور ڈالنی چاہیے یہ حقیقت پر مبنی ہے کہ زیادہ کھانا متعدد امراض کا سبب بنتا ہے اور معدہ کی خرابی بہت سے امراض کی جڑ ہے جن میں سے زیادہ خطرناک شوگر بلڈ پریشر، فالج اور موٹاپا ہیں اس حوالے سے اللہ عزوجل کا فرمان ہے "کھاؤ پیو اور حد سے تجاوز نہ کرو اللہ عزوجل حد سے تجاوز کرنے والوں کو پسند نہیں کرتا۔ اس آیت مبارک میں کم کھانے کی تلقین کی گئی ہے کم کھانے سے طبیعت ہلکی پھلکی اور دماغ روشن رہتا ہے اور یہ حقیقت ہے کہ بوجھل پیٹ کے ساتھ کوئی شخص اپنی خداداد صلاحیتوں کے ساتھ ترقی کی راہ پر گامزن نہیں ہو سکتا۔ جب کہ اصول یہ ہے کہ تھوڑی سی بھوک رکھ کر کھانا چاہیے۔

زیادہ کھانے سے پیٹ پھولے گا معدہ پریشان ہو گا کہ میں لوڈر تو نہیں میرا کام تو غذا کو ہضم کرنا ہے نہ کہ بوجھ اٹھانا۔ ادویات پیسنے والی مشین جو ایک کلو دوائی پانچ منٹ میں پیسنے کیلئے بنائی گئی ہے اب اس میں چار کلو دوائی ڈال دیں تو دوائی باریک ہونے کی بجائے اس کی موٹر جل جائے گی یا وہ مشین جام ہو جائے گی زیادہ کھانے سے معدہ کا سکڑنے اور پھیلنے کا عمل بہت کم ہو گا غذا سے بھرا معدہ پھول جائے گا اور سکڑنے کیلئے اسے بہت زور لگانا پڑے گا۔ اور وہ غذا ہضم کرنے سے عاجز ہو جائے گا اس لئے ضرورت سے زیادہ کھانا قطعاً مناسب نہیں اور یہ بھی ضروری ہے کہ روزانہ تھوڑی بہت ورزش کو بھی اپنا معمول بنائیں۔

سابقہ شہرہ آفاق پہلوان گاما مرحوم کے متعلق بتایا جاتا ہے کہ وہ روزانہ صبح دس سیر گوشت کی یخنی نوش کیا کرتے تھے اور دو سیر بادام کی سردائی جب تک ورزش کرتے رہے تندرست رہے لیکن جب ورزش میں کمی آگئی تو معدہ کی خرابی اتنی بڑھی کہ ایک پیالی دودھ بھی ہضم نہیں ہوتا تھا ہاضمے کی خرابی اور موٹاپے نے اس مقام پر پہنچا دیا کہ پوری دنیا کے شہرت یافتہ پہلوانوں کو شکست دینے والا انسان بے حس و حرکت پڑا رہتا یہاں تک کہ بازوؤں میں اتنی طاقت نہ رہی کہ خود پانی پی سکے یا بدن سے مکھی اڑا سکے۔

صحت کی حالت میں گامے کی طاقت کا یہ حال تھا کہ لندن کے ایک مقابلہ میں مرحوم گاما نے شہرہ آفاق پہلوان زیسبکو کو کئی فٹ اوپر اچھال کر نیچے پٹخ دیا تھا یہ وہ پہلوان تھا جسے لوگ دیو کہتے تھے اس پہلوان سے کشتی جیتنا کسی کے بس کی بات نہیں تھی۔

لیکن گاما پہلوان کے سامنے وہ ریت کی دیوار ثابت ہوا گاما مرحوم کو موٹاپے اور مرغن غذاؤں نے اس مقام کو پہنچا دیا کہ معدہ کمزور پڑ گیا اور جسم میں اتنی طاقت بھی نہ رہی کہ کسی بچے سے کشتی کر سکے۔

اگر آپ کو صحت کی فکر ہے تو غذا کے استعمال میں احتیاط برتیں مرغن غذائیں اور زیادہ کھانے سے اگر آپ آج کوئی تکلیف محسوس نہیں کر رہے تو کسی نہ کسی دن ضرور آپ کا معدہ روٹھ کر آپ کو مختلف امراض میں مبتلا کر دے گا۔

یہ بھی یاد رکھیئے کہ کھانے کے بعد چہل قدمی بھی ضروری ہے۔ باقاعدگی کے ساتھ

پانچ وقت کی نماز بھی بدن کی ورزشی ضرورت پوری کر دیتا ہے۔اس پر مداوت کر کے پھر دیکھئے کہ طبیعت کی سستی' بدن کی ماندگی' فتور ہضم اور تبخیر کس طرح زائل ہوتی ہے۔ اور آپ کی صلاحیتیں کتنی تیزی سے ابھرتی ہیں۔

مل کر کھانا اور جدید سائنس

ایک ہی دستر خوان پر مل کر کھانے والوں کو مبارک ہو کہ تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا اللہ عزوجل کو یہ بات سب سے زیادہ پسند ہے کہ وہ اپنے کسی مومن بندہ کو بیوی اور بچوں کے ساتھ دستر خوان پر بیٹھے دیکھے اور سب کھاتے ہوں۔ کیونکہ جب دستر خوان پر جمع ہوتے ہیں تو اللہ عزوجل ان کو رحمت کی نگاہ سے دیکھتا ہے اور قبل از جدا ہونے کے ان کو بخش دیتا ہے۔ (فیضان سنت بحوالہ نزہتہ المجالس)

حضرت عبداللہ ابن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہما روایت کرتے ہیں کہ سرکار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان عالیشان ہے کہ اکٹھے ہو کر کھاؤ الگ الگ نہ کھاؤ کہ برکت جماعت کے ساتھ ہے۔ (ابن ماجہ)

- پتھیالوجی کے ایک پروفیسر نے انکشاف کیا ہے کہ جب مل کر کھانا کھایا جاتا ہے تو تمام کھانے والوں کے جراثیم کھانے میں مل جاتے ہیں جو دوسرے امراض کے جراثیموں کو ختم کر دیتے ہیں اور اس طرح وہ کھانا بے ضرر بن جاتا ہے اور کھانے میں بعض اوقات شفاء کے جراثیم مل کر تمام کھانے کو شفاء بنا دیتے ہیں جو کہ امراض معدہ کیلئے مفید ہیں۔ (سنت نبوی صلی اللہ علیہ وسلم اور سائنس)
- نیز کھانے میں پھونک نہیں مارنا چاہیے کیونکہ انسان جب آکسیجن لیتا ہے اور کاربن ڈائی آکسائیڈ خارج کرتا ہے اب اس کاربن ڈائی آکسائیڈ کے اندر بے شمار جراثیم ہوتے ہیں جب یہ پھونک مارے گا تو اس پھونک کے ذریعے جراثیم کھانے میں شامل ہو جائیں گے مزید یہ کہ بعض اوقات اجتماعی کھانے میں اگر کسی نے پھونک ماری اور اس کی پھونک میں مرض کے جراثیم ہوئے تو اس کھانے میں شامل ہو جائیں گے تو تمام کھانے والوں کو نقصان دے سکتے ہیں اس لئے کھانے میں پھونک مارنے سے منع کیا گیا ہے۔

برتن چاٹنے کے طبی فوائد

برتن کا صاف کرنا سنت ہے ایک روایت کے مطابق تاجدار مدینہ راحت قلب وسینہ صلی اللہ علیہ وسلم کے کھانے کا برتن پہچانا جاتا تھا کہ وہ سب سے زیادہ صاف ہوتا۔ آقائے مدینہ قرار قلب وسینہ صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان عالیشان ہے کھانے کے بعد جو شخص برتن چاٹتا ہے تو وہ برتن اس کیلئے دعا کرتا ہے اور کہتا ہے کہ اللہ تعالیٰ تجھے جہنم کی آگ سے آزاد کرے جس طرح تو نے مجھے شیطان سے آزاد کیا ایک روایت میں ہے کہ برتن اس کیلئے استغفار کرتا ہے۔

- جدید سائنس کہتی ہے کہ کھانے کی پلیٹ یا برتن کے پیندے میں وٹامنز اور خاص طور پر کھانے کے پیندے میں موجود وٹامن بی کمپلکس اور ایسے غذائی اجزاء ہوتے ہیں جو تمام کھانے میں کم اور پیندے میں زیادہ ہوتے ہیں اغزیہ میں موجود معدنی نمکیات تو صرف پیندے ہی میں ہوتے ہیں۔

انگلیاں چاٹنا اور اس کے طبی فوائد

حضرت جابر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ مدینے کے سلطان رحمت عالمیان صلی اللہ علیہ وسلم نے انگلیوں اور برتن کے چاٹنے کا حکم دیا اور یہ فرمایا کہ تمہیں معلوم نہیں کہ کھانے کے کس حصے میں برکت ہے۔ (مسلم شریف)

ایک اور جگہ ارشاد فرمایا کہ جو اپنی رکابی کو اور انگلیوں کو چاٹ لیتا ہے اللہ تعالیٰ اس کو دنیا اور آخرت میں آسودہ رکھتا ہے۔ (فیضان سنت)

- تحقیقات سے یہ بات ثابت ہو گئی ہے کہ آدمی جو کھانے کا خیال لاتا ہے تو غدہ نخامیہ سے فوراً اعصابی اثرات سے رطوبت ہاضم انگلیوں کے ذریعے نکلتی ہے اور وہ شخص جب کھانا کھاتا ہے تو یہ رطوبت کھانے میں شامل ہو کر ہضم کرنے میں معاون ثابت ہوتی ہے۔
- ایک فزیشن نے بتایا کہ میری تحقیق ہے کہ کھانے کے بعد انگلیاں چاٹنا واقعی دل کے امراض معدے کے امراض اور دماغی امراض کیلئے مفید اور بطور علاج ہے۔

- بہر حال انگلیوں کا چاٹنا اس بات کی غمازی کرتا ہے کہ وہ رطوبت ہاضم انگلیوں پر لگی رہتی ہے کچھ تو کھانے کے ساتھ اندر چلی جاتی ہے اور باقی انگلیوں پر لگی ہوئی کھانے کے بعد انگلیوں کو چاٹنے سے منہ میں چلی جاتی ہے۔

کھانے کے بعد ہاتھوں کا چہرے پر ملنا

کھانے کے بعد کھانے کی چکنائی کا ہاتھوں اور چہرے وغیرہ پر ملنا مختلف الفاظ میں روایتوں میں آیا ہے۔

- جلد کے اندر روغنی غدود ہوتے ہیں جن سے ایک رطوبت نکلتی ہے اور وہ وضو اور جسم پر زیادہ پانی پڑنے سے اور خشک آب و ہوا سے کم ہو جاتی ہے اس کیلئے شریعت میں ہے کہ اگر ہاتھوں پر لگی ہوئی چکنائی چہرے اور ہاتھوں وغیرہ پر مل لیں تو مطلوبہ کمی پوری ہو جائے گی اور جلد کا پھٹنا' جلد کا ادھڑنا ختم ہو جاتا ہے۔
- اس روغنی مادے کا جلد پر ملنا جلد کو خوبصورت بناتا ہے حتیٰ کہ اس پلازمہ کا اثر جوڑوں' اعصاب' عضلات پر بہت زیادہ ہوتا ہے اعصابی دردوں عضلاتی کھچاؤ جوڑوں کے دردوں اور کمر کے درد کے مریضوں کیلئے مفید ہے۔
- مزید تحقیق یہ ہے کہ انگلیوں کے پوروں سے ایک جراثیم کش مواد نکلتا ہے جو جراثیموں کو ختم کر دیتا ہے صحت کیلئے اس مواد کا معدے میں جانا ضروری ہے۔

کھڑے ہو کر کھانے کے نقصانات

- مشہور ڈاکٹر بلن کیوز کا کہنا ہے کہ کھڑے ہو کر غذا نہ کھاؤ ایسا کرنے سے تم دل اور تلی کے مرض میں پھنس جاؤ گے مزید کہتے ہیں کہ کھڑے ہو کر کھانا نفسیاتی امراض پیدا کرتا ہے اور ایک ایسی مرض پیدا ہوتی ہے جس میں آدمی کو اپنوں کی پہچان ختم ہو جاتی ہے طبیب اعظم رحمت دو عالم صلی اللہ علیہ وسلم نے آج سے صدیوں پہلے کھڑا ہو کر کھانے سے منع فرمادیا ہے اور سائنس اب تحقیق کر رہی ہے۔

مکھی ڈبونے میں حکمت

حضرت امام شافعی رحمتہ اللہ علیہ سے ایک روز مامون الرشید نے پوچھا کہ اللہ تعالیٰ نے مکھی کو کیوں پیدا فرمایا ہے؟ تو آپ نے فرمایا کہ بادشاہوں کا غرور و تکبر توڑنے کیلئے مامون رشید ہنس پڑا اور پوچھا کہ یہ کیسے؟ تو فرمایا دیکھئے مکھی آپ کے بدن کے جس حصہ پر چاہے بغیر اجازت کے بیٹھ سکتی ہے اور ایسے ایسے مقامات کو چھو لیتی ہے جہاں تک کسی دوسرے کی رسائی نہیں ہو سکتی پس معلوم ہوا کہ اس مکھی کی پیدائش میں حکمت یہ ہے کہ بادشاہوں کا تکبر توڑا جائے۔ الحمد للہ ہمارے پیارے مدنی آقا صلی اللہ علیہ وسلم کے بدن مبارک پر مکھی نہیں بیٹھتی تھی اس لئے وہاں کبر و غرور کا نام بھی نہ تھا۔ الصلوٰۃ والسلام علیک یا رسول اللہ۔

حضرت ابو سعید خدری رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا مکھی کے ایک پر میں زہر ہوتا ہے اور دوسرے میں شفاء ہوتی ہے اس لئے جب وہ کھانے میں گر جائے تو اسے غوطہ دو کیونکہ وہ زہر (والا پر) پہلے ڈبوتی ہے اور شفاء والا مؤخر رکھتی ہے۔

○ مکھی کے ایک پر میں خطرناک وائرس ہوتے ہیں اور یہ فوری اثر پذیر ہوتے ہیں جب مکھی کسی کھانے پینے کی چیز میں گرتی ہے تو وہ جس میں وائر ہوتا ہے کھانے کی چیز میں ڈال دیتی ہے جب کہ اس کے دوسرے پر میں دافع وائرس یا انٹی وائرس جراثیم ہوتے ہیں اگر مکھی کو ڈبو دیں تو دافع وائرس جراثیم کھانے میں مل کر فوراً ان خطرناک جراثیموں کو ختم کر دیتے ہیں۔

کھانے کے بعد خلال کرنے کی سنت میں حکمت

حضور نبی کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا جو کھانے کے بعد دونوں ہاتھوں کو اچھی طرح دھوئے اور کلی کرنے کے بعد خلال کرے وہ خوب ہے۔ (طبرانی)

حکمت:- تمام ڈاکٹرز اس بات پر متفق ہیں کہ جسم انسان منہ کے علاوہ دیگر مقامات اتنے خطرناک نہیں ہیں جتنا کہ منہ کیونکہ دہن انسان کی عدم صفائی سے یہ جلد مرکز عفونت بن

جاتا ہے۔ اس لیے شریعت نے اس کی صفائی کی اہمیت پر بہت زور دیا ہے حتی کہ منہ کھول کر جمائی لینے یا گندے مقامات اور بیت الخلاء وغیرہ میں تھوکنے سے منع فرمایا ہے۔

کھانے کے بعد اگر خلال نہ کریں تو غذا کے چھوٹے چھوٹے ذرے دانتوں میں پھنسے رہتے ہیں اور پھر سڑ کر بو پیدا کر دیتے ہیں جو کہ ایک مہلک مرض پائیوریا کی علامت ہے جن میں دانتوں کو یہ مرض جڑ سے اکھاڑ پھینکتی ہے۔

قیلولہ کی سنت میں حکمت اور فائدہ

30 اگست 1987ء میں روزنامہ "سیاست" میں اس عنوان کے تحت مضمون شائع ہوا۔ نئی دہلی نے پریس ٹرسٹ آف انڈیا کے حوالے سے بتایا ہے کہ دوپہر کی نیند عارضہ قلب (کارونری ہارٹ ڈیسز) وہ شریانیں جو قلب کے اطراف گھومتے ہوئے قلب کے تغذیہ کا باعث بنتی ہیں اور جس کی رکاوٹ کے باعث قلب کمزور ہو جاتا ہے اور بعض وقت کارونری تھرامیوسس کے جان لیوا دورے پڑتے ہیں قیلولہ نجات کا موجب ہوتا ہے۔

مزید بتایا ہے کہ یونان کے ڈاکٹروں نے دوپہر کے سونے والے مریضاں قلب کے تفصیلی طبی معائنہ کے بعد یہ بتایا ہے کہ دوپہر کے سونے کی عادت اور مذکورہ عارضہ میں کمی کا بڑا گہرا تعلق ہے۔ یہ انکشاف برطانیہ کے طبی جریدہ لانسٹ نے کیا ہے ڈاکٹروں کے تجربہ میں کہا گیا ہے کہ دوپہر میں نصف گھنٹہ کی نیند عارضہ قلب میں تقریباً 30 فیصد کمی کی موجب ہوتی ہے۔ شمالی امریکہ اور جنوبی یورپ میں جہاں دوپہر میں سونے کی عادت نہیں ہے عارضہ قلب میں مبتلا افراد کی تعداد زیادہ ہے اور منطقہ حارہ کے ممالک میں جہاں دوپہر میں سونے کی عادت عام ہے اس لیے وہاں مریضوں کی تعداد بہت کم ہے۔

پانی دیکھ کر پینے میں حکمت

○ بعض طفیلی کیڑے ایسے ہوتے ہیں اگر پانی کو دیکھ کر نہ پیا جائے تو وہ پانی کے ذریعے اندر چلے جاتے ہیں اور وہ جگر معدہ اور تلی کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم کی ایک ایک سنت کامیابی کی دلیل ہے۔

پانی بیٹھ کر پینے میں حکمت

○ اگر بیٹھ کر پانی پیا جائے تو جسم کی حاجت کے مطابق پانی جسم میں جاتا ہے اور اگر زیادہ پانی جسم میں چلا جائے تو جسم کی ضرورت سے زائد ہوتا ہے اس کی وجہ سے ایک خطرناک مرض ہو جاتا ہے جسے استسقاء کہتے ہیں اور مریض کا تمام بدن پھول جاتا ہے۔

پانی چوس کر پینے کے فائدے

○ بڑے بڑے گھونٹ پینے سے یہ خطرہ ہوتا ہے کہ پانی کا کوئی حصہ ہوائی نالی میں نہ چلا جائے اور نظام تنفس میں نقص نہ پڑ جائے۔

○ دوسرا یہ کہ بڑے بڑے گھونٹ پینے سے معدے کی حرارت پر اثر پڑتا ہے۔

○ پانی چوس کر پینے کا ایک فائدہ یہ بھی ہے کہ منہ میں اگر کوئی غذائی ذرات اٹکے ہوئے ہوں تو وہ دانتوں سے نکل کر خلا صاف ہو جائیں گے۔

پانی کھڑے ہو کر پینے کے نقصانات

حدیث پاک میں کھڑے ہو کر پانی پینے سے سخت منع کیا گیا ہے۔

○ اگر پانی کھڑے ہو کر پیا جائے تو اس کی وجہ سے معدہ اور جگر کی ایسی بیماریاں پھیلتی ہیں جن کے علاج میں معالجین عاجز آ جاتے ہیں کھڑے ہو کر پانی پینے سے پاؤں پر ورم کا خطرہ رہتا ہے اور کھڑے ہو کر پانی پینے سے استسقاء کا خطرہ بھی ہو جاتا ہے بعض کے نزدیک اپنڈس کا مرض ہو جاتا ہے۔

ایک حدیث کا مفہوم ہے کہ اگر تمہیں پتہ چل جائے کہ کھڑے ہو کر پانی پینے کا اتنا نقصان ہے تو وہ پانی تم حلق میں انگلی ڈال کر باہر نکال دو۔

تین سانس میں پانی پینے کے فوائد

○ معدے میں فوراً زیادہ مقدار میں پانی چلا جائے تو اس کی سطحی اندرونی کیفیت میں انبساط یعنی پھیلاؤ ہوتا۔ ہے اگر یہ پھیلاؤ اوپر کی سطح سے ہو تو دل اور پھیپھڑوں کے نقصان کا

خطرہ رہتا ہے اگر یہ دائیں طرف ہو تو جگر کو نقصان پہنچتا ہے اگر یہ بائیں طرف ہو تو آنتوں پر دباؤ پڑتا ہے۔

پانی سانس کی نالی میں جا کر نظام تنفس میں اٹک جاتا ہے جس سے بعض اوقات موت واقع ہونے کا خطرہ لاحق ہوتا ہے۔

ایک سانس میں پانی پینے کے نقصانات

1- اس طرح پانی پینے سے پانی کی مقدار متعین نہیں ہو سکتی اور بے اندازہ مشروبات اور اس کے ساتھ پانی کی مقدار زور سے معدہ میں پہنچ جاتی ہے جس سے معدہ اور آنتیں متاثر ہو جاتی ہیں۔

2- معدہ کا ہاضم رس اپنا پورا عمل ہنس کر پاتا جس سے ہاضمہ بگڑ جائے گا اور تخمیر زیادہ ہوگی اور ریاحیں پیدا ہونے لگیں گی۔

3- معدہ میں زیادہ مقدار میں پانی موجود ہونے سے اندرون شکم دباؤ بڑھ کر آنتوں اور دیگر متصلہ اعضا کی تکلیف کا باعث ہوتا ہے اور آنتوں کی قدرتی حرکت دودیہ کے اندر خلل واقع ہوتا ہے۔

4- نتیجہ میں ہاضمہ بگڑ جاتا ہے اور پھر سارا نظام صحت ہی بگڑنے لگتا ہے۔

5- یہ قابل غور بات ہے کہ اس طریقہ سے پانی پینے سے لطف بھی نہیں آتا جو آہستہ آہستہ چوس کر تین سانس میں پینے سے آتا ہے جو کہ سنت ہے۔

چائے کے نقصانات

چائے کا استعمال ہر گھر میں ہوتا ہے وہ قوم جو لسی کی رسیا تھی اس نے لسی کے گلاس کو چھوڑ کر چائے کے کپ پکڑ لئے ہیں بعض لوگوں کا معمول ہوتا ہے کہ کھانا کھانے کے فوراً بعد چائے پیتے ہیں اس خیال سے کہ کھانا ہضم ہو جائے جب کہ اس کا ہضم کے عمل سے کوئی تعلق نہیں الٹا معدہ میں تیزابیت پیدا کرتی ہے۔ بہر حال میرا آپ کو مشورہ یہی ہے کہ بغیر کسی سخت ضرورت کے چائے سے اجتناب کرنا چاہیے کیونکہ معدہ کی جو بیماریاں آج کثرت سے پیدا ہو

رہی ہیں ان میں چائے کا بہت زیادہ ہاتھ ہے خصوصاً معدہ میں تیزابیت جلن اور بھوک کی کمی اس کے نتائج ہیں۔

یہ وقتی طور پر چاک وچوبند کرتی ہے لیکن بعد میں سستی لاتی ہے محرک ہونے کی وجہ سے مثانہ میں گرمی پیدا کرتی ہے اور گردے ضرورت سے زیادہ پانی خارج کرنے لگتے ہیں پسینہ کی کثرت سے نمکیات جلد کے راستے خارج ہوتے ہیں چائے زیادہ پینے سے خون میں غلیظ مادے جمع ہو جاتے ہیں بے خوابی اور دائمی قبض لاحق ہو جاتی ہے بلڈ پریشر اور دل کے مریضوں کیلئے چائے نہایت مضر ہے۔ چائے کو غذا نہیں بلکہ بطور دوا کبھی کبھار پینے میں حرج نہیں۔ اکثر مریض یہ شکایت کرتے ہیں کہ ہمارے ہاتھ پاؤں جلتے ہیں عموماً ایسا چائے کی مہربانی سے ہوتا ہے۔

میں ہمدردانہ مشورہ دیتا ہوں کہ اپنی پیاری اولادوں کو چائے سے بچائیں اس کی بجائے لسی یا باداموں کی سردائی پینے کو دیں اگر چائے پینا ضروری ہو تو میں ایک چائے کا نسخہ یہاں دے رہا ہوں اس کو اپنے گھروں میں رواج دیں۔

سونف 6 گرام	اسطوخودوس 3 گرام
الائچی خورد 1 گرام	تیزپات 3 گرام
لونگ 5 عدد	برگد کے پتے 5 گرام
دار چینی 1½ گرام	چھلکا سنگترہ 5 گرام
مجیٹھ 1½ گرام	گورکھ پان 5 گرام

تمام چیزوں کو کوٹ لیں اور زیادہ باریک نہ کریں تھوڑا درد را کر لیں اور ڈبے میں بند کر لیں بوقت ضرورت جتنی مقدار میں چائے کی پتی استعمال کرتے تھے اتنی مقدار میں یہ پانی میں ابال کر بعد میں دودھ ڈال کر چائے بنالیں اور چھان کر پی لیں۔

اس چائے کے استعمال سے جسم میں چستی آجاتی ہے گیس اور تبخیر کا خاتمہ ہو جاتا ہے یہ دماغ اور معدہ کو طاقت دیتی اور خون صاف کرتی ہے۔ دماغ سے بلغمی رطوبتوں کا خاتمہ کرتی ہے اس کے فوائد چائے سے کہیں زیادہ ہیں اور مزید یہ ہے کہ مضر صحت نہیں بلکہ بہت سی

بیماریوں کا ازالہ کرتی ہے اور اس کا ذائقہ اور خوشبو نہایت مسحور کن ہوتی ہے۔ یہ نسخہ حکیم محترم محمد عباس عامر کی بیاض سے نقل کیا گیا ہے۔

چائے کا ایک اور نسخہ۔

برگ تلسی آدھی چھٹانک' تیزپات' آدھی چھٹانک' برہمی 5 تولہ' دار چینی اڑھائی تولہ' سونف 5 تولہ' پپلی 1 تولہ' صندل سرخ 5 تولہ' ناگر موتھا 1 تولہ' الائچی کلاں 2 تولہ' لونگ 6 رتی' میتھر بالا 1 تولہ' ملٹھی 5 تولہ' گل بنفشہ 2 تولہ' کترن 5 تولہ تمام ادویات کو نیم کوب کر کے ڈبہ میں بند کر لیں۔

ترکیب استعمال:۔ یہ چائے خوش ذائقہ' نزلہ کھانسی' انفلوئنزا اور ملیریا میں مفید ہے۔ سردیوں میں روزانہ استعمال ہونی چاہیے دوسری چائے کی طرح یہ دل کو کمزور نہیں کرتی بلکہ طاقت دیتی ہے جیسا کہ دوسری چائے گردہ و مثانہ کمزور کر کے پیشاب بار بار لاتی ہے یہ چائے بار بار پیشاب آنے کو روکتی ہے۔ اس کے استعمال سے دماغ طاقتور اور سر کے تمام اعصاب بھی طاقتور ہو جاتے ہیں۔ طب سے تھوڑی سی واقفیت رکھنے والے احباب اس نسخہ کے اجزاء سے ہی اس کی افادیت کا اندازہ لگا لیتے ہیں۔

ترکیب استعمال:۔ بوقت ضرورت 3 ماشہ چائے پانی میں ڈال کر پکائیں جب رنگت سرخ ہو جائے تو چینی ملا کر چھان لیں اور گرم دودھ ملا کر نوش فرمائیں۔

رفع حاجت کے بارے ارشادات اور حکمت

حضرت سراقہ بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ سید الانبیاء صلی اللہ علیہ وسلم نے ہمیں حکم دیا کہ ہم رفع حاجت کے وقت بائیں پاؤں پر بوجھ ڈالیں اور دایاں پاؤں کھڑا رکھیں۔ (طبرانی)

حکمت

ہم جو غذا کھاتے ہیں وہ مری (غذا کی نالی) کے راستہ سے ہوتی ہوئی آنت کے سب سے فراخ حصہ معدہ میں چلی جاتی ہے یہاں غذا کا اکثر حصہ ہضم ہو جاتا ہے یہاں سے غذا بصورت

کیموس بارہ انگشتی آنت کی طرف منتقل ہو جاتی ہے وہاں سے مختلف پیچیدہ انتڑیوں سے گزرتی ہے۔ پھر غدود جاذبہ کے ذریعے غذا کے اہم اجزا جذب ہو کر جسم کی تندرستی و توانائی میں اہم کردار ادا کرتے ہیں لیکن غیر منہضم غذا اور فضلہ بائیں طرف کی آنت میں جمع ہوتا رہتا ہے جو کہ بوقت رفع حاجت براز کی صورت میں خارج ہو جاتا ہے۔ اگر دوران رفع حاجت دائیں پاؤں کو کھڑا کر کے بائیں پاؤں پر بوجھ ڈالا جائے تو بائیں آنت پر دباؤ پڑنے کی وجہ سے تمام فضلہ نہایت آسانی سے خارج ہو کر پیٹ صاف ہو جاتا ہے اور طبیعت میں شگفتگی آ جاتی ہے۔

استنجا

حضرت ابو ایوب انصاری، حضرت جابر بن عبداللہ اور حضرت انس رضی اللہ عنہم سے مروی ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے (اہل قبا) سے فرمایا۔

اے گروہ انصار! اللہ تعالیٰ نے طہارت کے بارے میں تمہاری تعریف فرمائی ہے تم بتاؤ کہ تمہاری طہارت کیا ہے انہوں نے عرض کیا کہ نماز کیلئے ہم وضو کرتے ہیں جنابت کیلئے غسل کرتے ہیں اور پانی سے استنجا کرتے ہیں فرمایا تو وہ یہی ہے اس کا التزام رکھو۔

(بہار شریعت دوئم)

حکمت

پانی کے ساتھ استنجا کرنے سے اچھی طرح صفائی کے ساتھ ساتھ یہ بھی بہت بڑا فائدہ ہوتا ہے کہ نجاست آلود گندے، جراثیم سے جسم انسانی صاف ہو جاتا ہے آج ہمارے ہاں مغرب زدہ طبقہ غیر مسلموں کی اتباع میں رفع حاجت کے وقت بیت الخلاء میں پانی کی بجائے کاغذ (مخصوص پیپر) استعمال کرنے کا شوقین بنتا جا رہا ہے مگر شاید ان کو ابھی تک اس بات کا علم نہیں کہ تحقیقات جدیدہ سے علماء طب نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ ایسی صورت میں نجاست کما حقہ، صاف نہیں ہوتی اس لئے گندے جراثیم جسم انسانی میں داخل ہو کر بہت سی بیماریوں کا باعث بنتے ہیں۔ خصوصاً عورتوں کے پیشاب کے راستے سے گردوں تک پہنچ جاتے ہیں اور بعض دفعہ پیپ تک آنا شروع ہو جاتی ہے کبھی کبھی یوں بھی ہوتا ہے کہ ان جراثیم کی وجہ سے

مقام پاخانہ (مقعد) کے نزدیک ایک ایسا پھوڑا سا نکل آتا ہے جس سے سخت تکلیف ہوتی ہے اس لئے ہم مسلمانوں پر لازم ہے کہ دین فطرت کے قائم کردہ اصولوں پر عمل کر کے ثواب بھی حاصل کریں اور اپنے آپ کو بیماریوں سے بھی بچائیں۔

پیشاب کرنا

حضرت عبداللہ بن مغفل رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ جناب رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا تم میں سے کوئی غسل خانہ میں پیشاب نہ کرے کہ پھر اس میں غسل کرے یا وضو کرے (ابوداؤد' ترمذی' نسائی)

حکمت

اس کی حکمت خود رحمت دو عالم صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنی زبان وحی ترجمان سے یوں بیان فرمائی (فان عامته الواسواس منه) اس لئے کہ اکثر اس سے وسواس پیدا ہوتے ہیں۔ (مشکوٰۃ شریف و مذکورہ کتب)

علماء کرام یہ بھی فرماتے ہیں کہ ایسا کرنے سے نسیان بھول جانے کا مرض بھی پیدا ہوتا ہے حضرت عبداللہ بن سرجس رضی اللہ تعالیٰ عنہ راوی ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا تم میں سے کوئی شخص سوراخ میں پیشاب نہ کرے۔ (ابوداؤد' نسائی)

حکمت

یہ غلطی عموماً وہاں سرزد ہوتی ہے جہاں طہارت خانے یا بیت الخلاء موجود نہ ہوں جس طرح کہ عام طور پر دیہات وغیرہ میں ذرا سوچئے کہ ہمارے رحیم وکریم آقا صلی اللہ علیہ وسلم کو اپنی امت سے کس قدر پیار ہے کہ ہر اس چیز سے منع فرما دیا کہ جس میں معمولی سا بھی خطرہ ہو۔ سبحان اللہ۔

ذرا خود اندازہ کیجئے کہ اگر کوئی شخص کسی سوراخ میں پیشاب کر رہا ہو اور اسی دوران اس سوراخ سے کوئی زہریلا جانور یا کیڑے مکوڑے نکل آئیں تو اس پیشاب کرنے والے پر کیا گزرے گی یا تو وہ اس جانور کو دیکھ کر پیشاب درمیان میں ہی روکنے پر مجبور ہو جائے گا یا

بصورت دیگر اس جانور سے نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہو گا اس لئے رسول اکرم نور مجسم صلی اللہ علیہ وسلم نے اس سے مطلقاً منع فرمادیا تاکہ خدانخواستہ کسی کو کوئی نقصان نہ پہنچ جائے اللہ تعالیٰ کی بے شمار رحمتیں ہوں ہمارے آقا صلی اللہ علیہ وسلم پر۔

حضرت عمر فاروق رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ حضور سرور کائنات صلی اللہ علیہ وسلم نے کھڑے ہو کر پیشاب کرنے سے منع فرمایا۔ (مشکوٰۃ)

حکمت

بغیر کسی عذر کے محض شوقیہ طور پر کھڑے ہو کر پیشاب کرنا انسان کو کسی طرح بھی زیبا نہیں۔ افسوس کہ ہمارا فیشن زدہ طبقہ مغرب کی اتباع بڑی تیزی کے ساتھ اس وبا میں مبتلا ہو تا جارہا ہے۔ کھڑے ہو کر پیشاب کرنے سے کپڑے اور جسم آلودہ ہونے کا خدشہ بہت حد تک قوی ہوتا ہے اور کھڑے ہو کر پیشاب کرنے والے عموماً پانی سے طہارت کرنے سے بھی گریزاں ہوتے ہیں اس سے نہ صرف حاملان امراض گندے جراثیم پھیلتے ہیں بلکہ ان حضرات کے کپڑوں اور جسم سے بو آتی ہے جو کسی طرح بھی قابل تعریف نہیں پیشاب کے چھینٹوں سے نہ بچنے والے حضرات کیلئے یہ حدیث پاک یقیناً باعث عبرت ہو گی حضرت ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہما سے روایت ہے کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم دو قبروں کے قریب سے گزرے تو فرمایا ان دونوں قبر والوں کو عذاب دیا جارہا ہے۔ اور ان کو عذاب دیا جانا (تمہاری نگاہ میں) کسی بڑی چیز کی وجہ سے نہیں بلکہ ان میں سے ایک پیشاب سے نہ بچتا تھا اور دوسرا چغلی کیا کرتا تھا پھر آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ایک سرسبز شاخ منگوائی اور ان کو نصف سے چیر کر دونوں قبروں پر ایک ایک گاڑ دی۔

صحابہ کرام علیہم الرضوان نے عرض کی یارسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم آپ نے ایسا کیوں فرمایا ہے تو فرمایا کہ اس امید پر کہ جب تک یہ خشک نہ ہوں گی ان مردوں کے عذاب میں تخفیف رہے گی۔ (بخاری شریف)

پانی سے پہلے ڈھیلے استعمال کرنے میں حکمت

ڈھیلوں کی کوئی تعداد شرط نہیں بلکہ جتنے سے صفائی ہو جائے اگر ایک سے صفائی ہو گئی تب بھی سنت ادا ہو گئی البتہ مستحب یہ ہے کہ طاق ہوں اور کم سے کم تین ہوں (فیضان سنت)

طہارت کیلئے ہمیشہ بایاں ہاتھ استعمال کریں اور پانی سے پہلے ڈھیلے لینے میں نجاست ہاتھ کو نہیں لگتی جس کے سبب نجاست کے جراثیم سے ہاتھ ملوث نہیں ہو پاتے۔ تجربات سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ اس قسم کے ملوث ہاتھوں سے اکثر گھروں میں اسہال و پیچس کے کئی اقسام کا پھیل جانا ایک عام بات ہو گئی ہے۔ اس لیے طہارت سے پہلے ڈھیلے لینے سے اجابت بہت کم ہاتھ کو ملوث کرتی ہے جس کو با آسانی پانی سے صاف بھی کر لیا جاتا ہے۔

شریعت مطہرہ نے جہاں پہلے ڈھیلوں کی تعلیم فرمائی وہاں پانی سے طہارت کے ملوث ہاتھ کے تعدیہ کو بھی اس طرح فوری دور فرمانے کی تعلیم دی کہ طہارت کے فوری بعد پاک مٹی پر بایاں ہاتھ رگڑ کر صاف کرنے کی تاکید فرمائی۔ جس نے ان امکانات کو بھی رفع کر دیا اس طرح کی تعلیمات میں کس قدر سادگی اور کم خرچ اور کم وقت میں صفائی سے خطرناک بیماریوں سے نجات حاصل ہو جاتی ہے۔

استنجا:- پیشاب کرنے کے بعد ڈھیلا لینے سے نہ صرف پیشاب کی نالی کی چنٹوں میں جو قطرات رہ جاتے ہیں جنہیں سوت سوت نچوڑ کر خارج کرنے میں مدد ملتی ہے۔ اس طرح عضو خاص کا ہلکا سا مساج بھی ہو جاتا ہے۔ جس سے عضو میں بار بار مالش سے دوران خون کے سبب طاقت و توانائی پیدا ہوتی رہتی ہے اور ڈھیلوں کے بار بار رگڑنے سے ذکاوت حس یا احساس کی زیادتی سے بھی نجات حاصل ہو جاتی ہے۔ ڈھیلے کے بعد بھی پانی سے طہارت کی جانی چاہئے۔

پانی سے طہارت میں مردانہ بانجھ پن

اسلام میں پانی سے طہارت کی اہمیت اور واضح ہو جاتی ہے جس کو ڈاکٹر گول والے نے اپنے ٹیکسٹ لک آف میڈیسن میں لکھا ہے کہ عقم جن مردوں میں بانجھ پن ہو حونیات منویہ

کی کمی سے ہوا کرتی ہے انہیں چاہئے کہ اپنے خصیوں کو پانی سے بار بار دھوئیں جن سے حونیات منویہ کی پیدائش بڑھتی ہے۔ (بحوالہ پریکٹس آف میڈیسن گولوا ۱۱)

الحمد اللہ خالق کائنات نے اسلامی طریقہ میں یہ سب خوبیاں یکجا جمع فرمادی ہیں اور اپنے بندوں کو جہاں مردانہ قوتوں سے نوازا ہیں بانجھ پن سے بھی نجات دلائی ہے۔

عدم طہارت کی بیماریاں

جو رفع حاجت کے بعد پانی سے طہارت نہیں کرتے یا صرف کاغذ یا کوئی اور شے استعمال کرتے ہیں وہ اکثر زیر ناف بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں ان میں اکثر اگزیما بالدار پھوڑے جو مقعد کے قریب نکلتے ہیں جن کو طب کی زبان میں بھگندر یا ناسور کہا جاتا ہے جس میں اپریشن کے سوا چارہ نہیں۔

ہو سکتا ہے ایسے پھوڑے مقعد کے کینسر میں تبدیل ہو جائیں اس لیے طہارت کے لیے پانی کے استعمال کی شدید ضرورت اور واضح ہو جاتی ہے۔

عدم طہارت کی نسوانی بیماریاں

عورتوں میں پانی سے استنجانہ کرنے کی صورت میں مبرز کے مقام کے مختلف جراثیم بلحاظ قربت مقام عورتوں کی اندام نہانی میں باآسانی پہنچ جاتے ہیں۔ جس کے سبب مختلف نسوانی رحمی امراض مثلاً سیلان الرحم' ورم رحم' رحمی خراش' پیشاب کی نالی کی بیماریاں جس کا اثر مثانے اور گردوں تک پہنچ سکتا ہے۔ جن سے سینکڑوں مہلک نتائج بھی پیدا ہو سکتے ہیں۔

"لمحوں نے خطا کی تھی صدیوں نے سزا پائی"

باب چہارم

متعدی امراض سے بچاؤ کی تدابیر

نظریہ جراثیم کے انکشاف کے بعد بیماریوں کے متعدی ہونے کا تصور بہت ابھر کر سامنے آیا ہے بیشتر مہلک بیماریوں کا سبب نہ نظر آنے والے اجسام غریبہ کو قرار دیا جاتا ہے، جو جسم انسان میں پہنچ کر مرضی کیفیت پیدا کر دیتے ہیں اس نظریہ کو جدید دور کی عظیم تحقیق کے طور پر پیش کیا گیا ہے جس نے امراض و علاج کی دنیا میں ایک عظیم تہلکہ مچا دیا ہے اور اس کی وجہ سے بیماریوں پر کنٹرول اور اس سے حفاظت آسان ہو گئی ہے۔ حالانکہ حقیقت یہ ہے کہ یہ نظریہ جدید دور کی دین نہیں ہے بلکہ زمانہ قدیم سے اس قسم کا تصور پایا جاتا ہے طب یونانی کی قدیم کتابوں میں کچھ امراض کو "وبائی" قرار دیا ہے اس کا مطلب یہ ہے کہ کچھ امراض ایسے ہوتے ہیں جن سے بیک وقت ایک علاقہ کے بہت سے افراد متاثر ہوتے ہیں اطبائے اسلام کی تحریروں میں بھی اس کا واضح تصور ملتا ہے شیخ الرئیس، ابو علی ابن سینا نے امراض پھیلنے کا سبب فساد ہوا اور فساد آب کو قرار دیا ہے اور ظاہر ہے کہ اگر مرض پیدا کرنے والے جراثیم ہوا اور پانی میں شامل ہو کر ایک دوسرے تک نہ پہنچیں تو متعدی بیماریاں منتقل ہی نہ ہوں۔ مشہور طبیب محمد بن زکریا نے بھی تعدیہ کا بہت واضح تصور پیش کیا ہے اس کا مشہور واقعہ ہے کہ بغداد میں ہاسپٹل کی جگہ کا انتخاب کرنے کیلئے اس نے عجیب و غریب طریقہ اپنایا اس نے شہر کے مختلف حصوں میں گوشت کے ٹکڑے لٹکا دیئے پھر جس جگہ کا گوشت سب سے آخر میں خراب ہوا اس کو اس نے ہسپتال کی تعمیر کیلئے منتخب کیا اس نے چیچک اور خسرہ میں تفریق کرتے ہوئے ان کے متعدی ہونے کا تصور پیش کیا اسی طرح اس نے دق و سل اور جذام کے

مریضوں سے دور رہنے کی تلقین کی اور بتایا کہ ان کے آس پاس جو ہوا آتی ہے وہ فاسد ہو جاتی ہے جس سے بیماری دوسرے تک منتقل ہو سکتی ہے۔

تعدیہ کا تصور طب نبوی صلی اللہ علیہ وسلم میں

تعدیہ کا تصور ہمیں نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کے ارشادات میں بھی ملتا ہے مگر وہ اس سلسلہ کے دوسرے جدید و قدیم تصورات سے کچھ مختلف ہے۔ حضرت ابوہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ایک حدیث ہے کہ اللہ کے محبوب صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ تعدیہ کی کوئی حقیقت نہیں ایک بدو نے عرض کیا اے اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم ہم دیکھتے ہیں کہ صحرا میں بہت سے اونٹ صحیح و سالم ہوتے ہیں پھر ان میں ایک خارش زدہ اونٹ شامل ہو جاتا ہے تو وہ سب کو خارش کر دیتا ہے آخر اس کا کیا سبب ہے؟ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا آخر پہلے اونٹ کو یہ مرض کیسے ہوا۔ (صحیح بخاری کتاب الطب)

اس حدیث پاک سے ایک بہت اہم حقیقت پر روشنی پڑتی ہے وہ یہ کہ تعدیہ بذات خود موثر نہیں اللہ عزوجل کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم نے تعدیہ کے سبب فاعلی ہونے سے انکار کرتے ہوئے فرمایا کہ اس کا پیدا کرنے والا درحقیقت اللہ تعالیٰ ہے وہ چاہتا ہے تو بیماری منتقل ہو کر ایک دوسرے تک پہنچ جاتی ہے اور چاہتا ہے تو بیمار شخص کے ساتھ رہنے کے باوجود صحت مند شخص کو کچھ نہیں ہوتا۔ اس حدیث شریف سے معلوم ہوتا ہے کہ عہد نبوی صلی اللہ علیہ وسلم میں لوگوں کے درمیان یہ بات مسلم تھی کہ بیمار اونٹ کے ساتھ رہنے سے صحت مند اونٹ بھی بیمار ہو جاتے ہیں اور سرکار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم نے اس بات کی تردید نہیں کی۔

اور تعدیہ سے انکار نہیں فرمایا بلکہ اس کے متعلق اس وقت کے رائج تصور کو کہ تعدیہ بذات خود موثر ہے کی تردید کرتے ہوئے اس کے برخلاف یہ تصور پیش کیا کہ اس کا سبب فاعلی اللہ تعالیٰ ہے اس توجیہہ سے حدیث میں پایا جانے والا تعارض دور ہوتا ہے۔ اور جدید سائنسی معلومات کی رو سے حقیقت بھی یہی ہے۔

تعدیہ کے ذرائع

(الف) تعدیہ پھیلنے کے متعدد ذرائع بتائے گئے ہیں تاہم گفتگو کرتے ہوئے تھوکتے ہوئے یا چھینکتے ہوئے مرطوب ذرات ہوا میں پھیل جاتے ہیں اور اس طرح ان میں موجود جراثیم قریب کے دوسرے شخص کو متاثر کر دیتے ہیں۔

(ب) پانی کے ذریعے پھیلنے والا تعدیہ 'پانی میں جراثیم پیدا ہو جاتے ہیں پھر اسے جتنے لوگ استعمال کرتے ہیں وہ اس مخصوص جراثیم کے پیدا ہونے والے مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

(ج) ہوا کے ذریعے پھیلنے والا تعدیہ جراثیم کے ہوا کے ذریعے مریض سے صحت مند شخص تک پہنچتے ہیں اور اسے متاثر کر دیتے ہیں۔

اللہ کے محبوب دانائے غیوب صلی اللہ علیہ وسلم نے کھانے' پینے' صفائی ستھرائی رکھنے۔ جسمانی صفائی کا خیال کرنے اور روز مرہ کے کاموں کے سلسلہ میں جو آداب بیان فرمائے ہیں اگر ہم ان پر عمل کریں تو متعدی امراض سے مکمل حفاظت ہو سکتی ہے اور صحت قائم رہ سکتی ہے اس زاویہ نظر سے ہم یہاں رحمت دو عالم طبیب اعظم صلی اللہ علیہ وسلم کے کچھ ارشادات کو بیان کر کے ان کی معنویت کو آشکارا کرنے کی کوشش کریں گے۔

مریضوں کے ساتھ گھلنے ملنے کی ممانعت

رحمت دو عالم طبیب اعظم صلی اللہ علیہ وسلم نے مریضوں کے ساتھ گھلنے ملنے کی ممانعت کی ہے اور حکم فرمایا ہے کہ مریضوں کو صحت مند لوگوں سے دور رکھا جائے۔ ابو سلمہ بن عبدالرحمٰن رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ میں نے حضرت ابوہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو نبی پاک صلی اللہ علیہ وسلم سے یہ روایت کرتے ہوئے سنا ہے کہ بیمار شخص کو صحت مند شخص کے پاس ہرگز نہ لاؤ (بخاری کتاب الطب) حضرت اسامہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ جب تمہیں کسی علاقہ میں طاعون پھیل جانے کی اطلاع ملے تو وہاں نہ جاؤ اور اگر تم کسی ایسے علاقے میں ہو جہاں طاعون پھیل گیا

ہو تو وہاں سے نہ نکلو۔ (بخاری کتاب الطب)

اِس ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ وسلم کی معنویت کا اندازہ اِس بات سے لگایا جا سکتا ہے کہ جدید طبی تحقیقات اس کی مکمل تائید کرتی ہے۔ اِن کی وجہ سے اگر کسی علاقہ میں کوئی وبائی مرض پھیلا ہو ہو تو وہاں کسی صحت مند کو نہیں جانا چاہئے نہ کسی مریض کو وہاں منتقل ہونا چاہئے۔ اس لئے کہ دونوں صورتوں میں صحت مند لوگ متاثر ہوئے بغیر نہیں رہ سکتے۔ اس طرح ایک حدیث شریف میں ہے کہ جذام زدہ شخص سے اس طرح بھاگو جیسے شیر کو دیکھ کر بھاگتے ہو۔

(بخاری کتاب الطب)

اور تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ جذام اگرچہ ابتدائی مرحلہ میں متعدی مرض نہیں ہے لیکن آخری مرحلہ میں پہنچ کر متعدی ہو جاتا ہے مریضوں کے ساتھ گھلنے ملنے کی ممانعت کے ساتھ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اس طرف بھی واضح اشارہ کو ضروری سمجھا کہ یہ مرض بجائے خود موثر نہیں ہے بلکہ اللہ عزوجل کی مرضی سے ایسا ہوتا ہے اسی طرح ایک روایت میں ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ایک مجذوم کے ساتھ کھانا کھایا۔ اسی طرح متعدی مرض کے بذات خود موثر نہ ہونے کا عملی ثبوت پیش کیا۔

کھانے پینے کے آداب

ایک روایت میں ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم جب کھانے سے فراغت کے بعد دستر خوان اٹھاتے تو اللہ عزوجل کا شکر ادا کرتے۔ (بخاری کتاب الاطعمہ)

اس سے یہ ہدایت ملتی ہے کہ کھانا کھاتے وقت دستر خوان ضرور بچھا لینا چاہیے تاکہ کھانے کے اجزاء زمین پر نہ گریں ورنہ اس پر مکھیاں بیٹھیں گی اور ظاہر ہے کہ مکھیاں بیماریوں کو منتقل کرنے کا سب سے اہم ذریعہ ہیں۔ اسی طرح حضور سراپا نور فیض گنجور صلی اللہ علیہ وسلم نے دائیں ہاتھ سے کھانے کا حکم دیا ہے حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہما روایت کرتے ہیں کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ کوئی شخص کھانے پینے میں بائیں ہاتھ کا استعمال نہ کرے اس لئے کہ شیطان بائیں ہاتھ سے کھاتا پیتا ہے۔

دائیں ہاتھ سے کھانے میں جہاں طبعی نفاست و نظافت پیش نظر ہے جب کہ بائیں ہاتھ

کو طہارت حاصل کرنے کیلئے خاص کر دیا ہے وہیں تعدیہ کے نقطہ نظر سے بھی اس کی اہمیت ہے کہ استنجا کرنے کے بعد صفائی کا زیادہ خیال نہ رکھنے کی صورت میں بائیں ہاتھ کے جراثیم سے آلودہ ہونے کا امکان رہتا ہے آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے کھانے سے فراغت کے بعد بھی ہاتھ صاف کرنے کی ہدایت دی ہے ظاہر ہے کہ بغیر ہاتھ دھوئے کام کرنے سے آلودگی ہونے اور جراثیم پھیلنے کا امکان رہتا ہے۔

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے پانی صاف رکھنے کی بھی ہدایت فرمائی ہے کہ جب کوئی شخص سو کر اٹھے تو پانی کے برتن میں ہاتھ ڈالنے سے پہلے دو یا تین مرتبہ دھولے اس لئے کہ نا معلوم کہ سوتے وقت ہاتھ کہاں کہاں رہا ہو۔ (ترمذی ابواب الطہارۃ)

احادیث کی تشریح کرنیوالوں نے لکھا ہے کہ یہ حکم اس لئے دیا گیا تھا کہ اس زمانہ میں لوگ جنگوں میں مصروف رہتے تھے ان کے بدن پر زخم ہوتے تھے جن کی وجہ سے سوتے وقت ان پر ہاتھ لگ جاتا تھا اس لئے یہ حکم دیا گیا لیکن اس قسم کی تاویلات کی اب ضرورت نہیں رہی۔ جسم صحت مند بھی ہو تب بھی پانی میں ہاتھ ڈالنے سے پہلے اسے دھو لینا طبی نقطہ نظر سے ضروری ہے پانی کو صاف رکھنے اور آلودگی سے بچانے کی غرض سے آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے یہ بھی ارشاد فرمایا اور کوئی شخص ٹھہرے ہوئے پانی میں پیشاب نہ کرے۔ پانی کی نظافت ہی کے پیش نظر طبیب اعظم رحمت دو عالم صلی اللہ علیہ وسلم نے پانی پیتے ہوئے برتن میں سانس لینے اور پھونک مارنے سے منع فرمایا ہے حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ پیارے آقا صلی اللہ علیہ وسلم پانی پینے کے دوران تین مرتبہ (برتن سے باہر) سانس لیا کرتے تھے۔ (بخاری و مسلم)

حضرت ابو قتادہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ پیارے آقا صلی اللہ علیہ وسلم نے برتن میں سانس لینے سے منع فرمایا ہے۔ (بخاری و مسلم)

حضرت ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہما فرماتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ اونٹ کی طرح ایک ہی سانس میں پورا پانی نہ پی جاؤ بلکہ دو یا تین دفعہ رک کر پیو۔

ایک دوسری روایت میں ہے کہ ایک شخص نے عرض کیا؟ ایک سانس میں مجھے سیر ابی

نہیں ہوتی (اس لئے برتن میں سانس لینا پڑتا ہے) تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا تو برتن سے منہ ہٹا کر سانس لے لیا کرو۔ (ترمذی)

حضرت ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہما سے مروی ہے کہ طبیب اعظم رحمت دو عالم شاہ بنی آدم رسول محتشم صلی اللہ علیہ وسلم نے برتن میں سانس لینے یا اس میں پھونک مارنے سے منع فرمایا ہے۔ (ترمذی ابواب اشربہ)

حضرت ابو سعید خدری رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ نبی پاک صاحب بولاک سیاح افلاک صلی اللہ علیہ وسلم نے پانی میں پھونک مارنے سے منع کیا۔ ایک شخص نے عرض کیا کہ اگر اس میں تنکا آجائے تو کیا کروں؟ فرمایا تھوڑا سا پانی گرا دو جس سے وہ تنکا نکل جائے۔

(ترمذی ابواب الاشربہ)

تاجدار مدینہ راحت قلب و سینہ صلی اللہ علیہ وسلم کے ان ارشادات عالیہ کی روشنی میں معنونیت کا اندازہ جدید طبی سائنسی تحقیق سے ہوتا ہے فزیالوجی علم سے ثابت ہوتا ہے کہ سانس لینے میں پھیپھڑوں کے اندر جو ہوا جاتی ہے اس میں آکسیجن کی مقدار ۲۱ فیصد' نائٹروجن کی مقدار ۷۹ فیصد اور کاربن کی مقدار بڑھ کر ۵ فیصد ہو جاتی ہے۔

اس اعتبار سے باہر نکلنے والی ہوا خطرہ سے ۴'۲ فیصد قریب ہو جاتی ہے اسی طرح کچھ گیسیں پانی میں حل پذیر ہو کر مضر صحت ہو سکتی ہیں اس طرح ہم یہ بھی جانتے ہیں کہ جو ہوا سانس سے باہر نکلتی ہے اس میں مرض کے اعتبار سے لاکھوں جراثیم مثلاً خناق' نمونیائی بی وغیرہ کے ہوتے ہیں۔ پانی میں سانس لینے سے وہ پانی میں شامل ہو جاتے ہیں۔

برتن صاف رکھنے کی ہدایت

نظافت ہی کے خیال سے اللہ عزوجل کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم نے برتن صاف رکھنے اور انہیں گندگی سے بچانے کا حکم دیا ہے۔ حضرت جابر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ سرکار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ جب رات کو سونے لگو تو چراغ گل کر دو' دروازہ بند کر دو۔ مشکیزہ کا منہ باندھ دو اور کھانے پینے کے برتنوں کو ڈھک دو۔

(بخاری' ترمذی)

نظافت ہی کے خیال سے آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے غیر مسلموں کے برتنوں میں کھانے پینے سے منع کیا ہے اس لئے کہ وہ لوگ صفائی اور طہارت کا خیال نہیں رکھتے۔ حضرت ابو ثعلبہ حبشی رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ میں نے اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم سے دریافت کیا کہ ہمارے علاقے میں اہل کتاب رہتے ہیں کیا ہم ان کے برتنوں میں کھا سکتے ہیں۔ تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا اگر دوسرے برتن مل سکیں تو ان میں نہ کھاؤ۔ ورنہ انہیں پہلے اچھی طرح دھولو پھر استعمال کرو۔ (صحیح بخاری کتاب الذبائح والصید)

کتا اگر برتن میں منہ ڈال دے تو ایسے برتن کو اللہ عزوجل کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم نے خوب اچھی طرح دھونے کا حکم دیا ہے۔ حضرت ابوہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے حکم دیا ہے کہ اگر کتا کسی برتن میں منہ ڈال دے تو اسے سات مرتبہ دھویا جائے۔ جن میں پہلی اور آخری مرتبہ مٹی کے ساتھ دھو ہو۔ اور اگر بلی منہ ڈال دے تو صرف ایک مرتبہ دھونا کافی ہے" (ترمذی ابواب الطہارہ)

اس روایت سے دو چیزیں معلوم ہوتی ہیں ایک یہ کہ کتے کے لعاب میں ضرور کوئی خاص چیز ہوتی ہے جس کی وجہ سے اتنے مبالغہ کے ساتھ دھونے کا حکم دیا گیا ہے۔ دوسرے یہ کہ مٹی میں ضرور کوئی ایسی خاصیت ہوتی ہے جس سے اس کا اثر زائل ہو جاتا ہے۔

یوں تجربات و مشاہدات اور طبی تحقیقات نے ثابت کر دیا ہے کہ کتے کے لعاب دہن میں ایک مخصوص قسم کے جراثیم ہوتے ہیں جنہیں RABIES VIRUS کہتے ہیں ان سے ایک انتہائی موذی اور مہلک مرض پیدا ہوتا ہے۔ جس کے اثرات ظاہر ہونے کے بعد کوئی مریض بچ نہیں پاتا۔ اسی طرح تحقیقات نے یہ بھی ثابت کر دیا ہے کہ مٹی میں دیگر اجزاء کے علاوہ کثیر مقدار میں نوشادر' چونہ' امونیم اور کیلشیم آکسائیڈ ہوتے ہیں جن سے اس قسم کے وائرس کی تطہیر ہو جاتی ہے۔

چھینکنے اور تھوکنے کے آداب اور طبی تحقیقات

مدینے کے سلطان صلی اللہ علیہ وسلم نے چھینکنے اور تھوکنے کے بھی آداب بیان فرمائے ہیں حضرت ابوہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم جب

چھینکتے تو منہ اور ناک پر ہاتھ رکھ کر یا کپڑا رکھ کر آواز کو پست کر لیتے تھے۔ (ابوداؤد' ترمذی)

اس عمل کی مصلحت اور حکمت کا اندازہ اس بات سے لگایا جا سکتا ہے کہ جدید طبی تحقیق سے معلوم ہوتا ہے کہ بہت سے امراض کھانسی' چھینک سے منتقل ہونے والے تعدیہ سے پھیلتے ہیں الیکٹرانک مائیکروسوپ سے معلوم ہوا ہے کہ چھینک میں ایک سیکنڈ میں گیارہ لاکھ جراثیم ہوا میں خارج ہوتے ہیں ان ذرات میں جراثیمی نو آبادیات قائم رکھنے کی صلاحیت ہوتی ہے یہ ذرات ۱۲ سے ۳۰ منٹ تک پھیلنے کی صلاحیت رکھتے ہیں اور یہ نصف گھنٹے تک فضا میں تیرتے رہتے ہیں اسی طرح ان میں انفلوئنزا بچوں میں چیچک' خسرہ' خناق' وبائی کالی کھانسی' نمونیا اور دق کے جراثیم داخل ہو کر امراض پیدا کرنے کا سبب بنتے ہیں اسی طرح اللہ عزوجل کے پیارے محبوب صلی اللہ علیہ وسلم نے جا بجا تھوکنے سے منع فرمایا ہے حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ سرکار مدینہ راحت قلب و سینہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا مسجد میں تھوکنا ایک غلط کام ہے اس کی تلافی اس طرح کی جا سکتی ہے کہ اسے دفن کر دیا جائے۔

(بخاری و مسلم)

مسجد عبادت کی جگہ ہے وہاں لوگ عبادت کیلئے آتے ہیں اس لئے اس کی صفائی کا خیال رکھنا چاہیے۔ یہی حکم ہر اس جگہ کا ہو گا جہاں لوگ آتے جاتے اور اٹھتے بیٹھتے ہوں۔ دفن کرنے کا حکم اس صورت میں ہو گا جب فرش مٹی کا ہو۔ اس پر اینٹیں نہ بچھی ہوتی ہوں۔ یا اس میں پلاسٹر نہ ہو ورنہ دوسری صورت میں دفن کرنے کی بجائے اس کی اچھی طرح صفائی کا حکم دیا جائے۔ اس حدیث پاک کے حکم کی معنونیت کا اندازہ اس بات سے ہو سکتا ہے کہ بہت سے موذی امراض مثلاً دق و سل وغیرہ تھوک کے ذریعے بھی چلتے ہیں۔

چھینک پر الحمد للہ کیوں نہیں

اس حقیقت کو نظر رکھتے ہوئے اسلام نے چھینک کے بعد الحمد للہ رب العلمین پڑھنے کا حکم دیا ہے تاکہ ہم کسی وہم یا غلط خیالات میں نہ پڑیں بلکہ ہر حال میں اپنے خالق اور مالک کا شکر ادا کریں کہ اس نے ہمیں معمولی چھینک کے ذریعے لاکھوں جراثیم سے اور آنے والی بیماریوں سے محفوظ فرما دیا۔

تقابلی مطالعہ

چھینک کے ان گنت خطرات سے موثر طور پر بچنے کی اسلام نے جو ہدایات دی ہیں وہ چودہ سو سال بعد بھی آسان واعلیٰ اور مکمل و بے حد موثر ہیں اور ان خطرات سے بچنے کیلئے ان تدابیر کے سوا اور چارہ کار ہی نہیں ہے۔

چنانچہ چھینک کے بارے میں جیسا کہ پہلے بھی یہ حدیث لکھی جاچکی ہے کہ حضور ﷺ جس وقت چھینکتے تو اپنے چہرہ انور کو ہاتھ یا کپڑے سے ڈھانک لیتے اور اپنی آواز کو پست فرما لیتے۔

آپ خود غور فرمائیں کہ ایسے زمانہ میں جبکہ دنیا تہذیب و تمدن سے بالکل ناآشنا تھی بلکہ جاہلیت کے اندھیروں میں غرق تھی ایسی سائنٹیفک سادہ فطری اور صحت کی بنیادی اصولوں پر مکمل تعلیمات ایک زبردست اور غیر فانی معجزہ سے کم نہیں تو اور کیا ہے۔

احکام کا موازنہ

مندرجہ بالا ریسرچ مقالہ میں ڈاکٹر ارون روس (امریکہ) چھینک کے وقت سمت کی اہمیت دیتا ہے تاکہ اس طرح چھینک سے تعدیہ امراض کا انسداد عمل میں آسکے لیکن معلم کتاب والحکمہ نے اس سے کہیں بہتر فوری قابل عمل موثر اور فطرتاً آسان اور ناگزیر سائنٹیفک حسب ذیل نمونہ پیش کر دیا ہے۔

1- منہ کو ہاتھ یا کپڑے سے ڈھانک دیا جائے۔

2- آواز کو بھی دبا کر پست کیا جائے جس سے چھینکنے والے کے منہ سے ذرات بہت کم خارج ہوں گے اور جو کچھ بھی خارج ہوں گے وہ کپڑے یا ہاتھ تک محصور ہو جائیں گے اور فضا میں پھیل کر امراض کے پھیلنے کا سبب نہیں بنیں گے۔

3- آواز کو پست کرنے سے آواز اور حطار الصوت LRRYNX بھی کم متاثر ہوں گے آواز پر اثر نہیں پڑے گا۔

ڈاکٹر سیل نے بھی سوشل میڈیسن صفحہ 339 میں لکھا ہے کہ کھانسی چھینک اور ناک

چینک کے ذریعے متعدی امراض کے جراثیم باریک باریک نواۃ (مرکزیے) بھاپ کی شکل میں پھیلے ہیں جو بند مقامات پر کافی دیر تک ہوا میں معلق رہتے ہیں اس طرح ڈراپ لیٹس کے ذریعہ اثر کرنے والی بیماریوں میں انفلو ئنزا بچوں میں چیچک' خسرہ' خناق وبائی 'کالی کھانسی' نمونیہ 'ممس اور دق کے وائرس وغیرہ شامل ہیں۔

حیرت ہے کہ جس احتیاط کو آج پریونیٹو اینڈ سوشل میڈیسن اور پرسنل ہائجین اس طرح بے احتیاطی سے کھانسنے اور جابجا تھوکنے اور غلیظ کرنے کے نتائج اور نقصانات کو کروڑوں روپے کے ریسرچ کے بعد بہترین خوردبینوں سے ملاحظہ فرما کر ان احکامات کو ان سائنٹیفک بلکہ خطرناک قرار دے رہے ہیں اور بار بار اپنے ناک و حلق کو دھونے اور پاک وصاف رکھنے کی ترغیب دے رہے ہیں لیکن اسلام نے اپنے ماننے والوں کو عملاً بلا تامل آن واحد میں میڈیکل سوشیالوجی کے بام عروج پر پہنچا دیا۔ جابجا تھوکنے اور ناک صاف کرنے کو سختی سے منع کیا اور آئے دن کی ان بلاؤں سے بچ رہنے کے لیے بار بار وضو اور ناک میں پانی لینے کی حکمت نے اکثر خطرناک نتائج سے اپنے ماننے والوں کو بچالیا۔

ناک کی عدم صفائی سے امراض

اطباء نے ناک کی صفائی کو بڑی اہمیت دی ہے دن میں کئی دفعہ اس کا دھونا ضروری ہے عدم صفائی سے متعلق لکھا ہے کہ ناک کے مقامی امراض کے علاوہ حلق اور پھیپھڑوں کے مختلف امراض کا پیدا ہونا عام ہے مثلاً ناک میں پھوڑے پھنسیاں زائد گوشت اور بدبو بینی ورم نورتین کے علاوہ جب مادہ پھیپھڑوں میں سرایت کرتا ہے تو نمونیہ ذات الجنب یا کوئی اور تعدیہ اور مزید لاپرواہی کی صورت میں پھیپھڑوں کے دق و سیل T-B تک نوبت پہنچتی ہے حالیہ سروے آف انڈیا کی رو سے جذام کو بھی اس میں شامل کرلیا گیا ہے۔

قیاس فرمایئے اور شکر کیجئے کہ اسلام نے صدیوں قبل وضو میں ناک میں پانی لینے کے عمل سے کروڑوں ایمان والوں کو پیچیدہ امراض سے نجات دلوائی ہے۔

باب پنجم

طب نبوی ﷺ اور علاج کی اہمیت

صحت مند زندگی گزارنے کی سب سے آسان ترکیب دین اسلام کو دل سے قبول کرلینا ہے۔ کیونکہ یہ ایک مکمل ضابطہ حیات ہے جس پر عمل کرنے والا ہمیشہ تندرست رہتا ہے جس نے اپنے جسم اور دانتوں کو دن میں کم از کم پندرہ دفعہ دھوتا ہو اور ہفتے میں کم از کم ایک دفعہ غسل کرنا' کھانے پینے کی چیزوں کو ڈھانپ کر رکھنا صاف پانی استعمال کرنا۔ رات کا کھانا جلد اور ضرور کھا کر چہل قدمی کرنے والا کسی شدید بیماری میں مبتلا ہی نہیں ہوتا۔

مدینے کے سلطان رحمت عالمیان صلی اللہ علیہ وسلم دعاؤں کے ساتھ ساتھ دواؤں کا بھی استعمال فرمایا کرتے تھے اور ایسے ہی حکیمانہ ارشادات گرامی فرمائے کہ قیامت تک علم طب و حکمت کو ان پر ناز رہے گا حضرت اسامہ بن شریک رضی اللہ عنہما فرماتے ہیں کہ لوگوں نے عرض کی یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم ہم دوا کیا کریں؟ فرمایا ہاں اے اللہ کے بندو دوا استعمال کیا کرو۔ اللہ تعالیٰ نے ایک کے سوا ہر بیماری کا علاج پیدا فرمایا ہے لوگوں نے عرض کی یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم وہ کون سی بیماری ہے فرمایا وہ بڑھاپا ہے۔ اس حدیث مبارکہ سے یہ بات واضح ہے کہ ہر بیماری جو پیدا کی گئی ہے اس کا علاج بھی پیدا کیا گیا ہے اس لئے بیماری کا علاج نہ کرنا گناہ ہے تدبیر کرنا انسان کا فرض ہے تقدیر قدرت کے ہاتھ میں ہے۔

انجیر

حضرت ابوالدرداء رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت فرماتے ہیں کہ نبی پاک صاحب لولاک

سیاح افلاک صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں کہیں سے انجیر سے بھرا ہوا تھال آیا آپ نے ہمیں فرمایا کہ کھاؤ ہم نے اس میں سے کھایا اور پھر ارشاد فرمایا اگر کوئی کہے کہ کوئی پھل جنت سے زمین پر آسکتا ہے تو میں کہوں گا کہ یہی وہ ہے کیونکہ بلاشبہ یہ جنت کا میوہ ہے اس میں سے کھاؤ کہ یہ بواسیر کو ختم کردیتی ہے اور گنٹھیا (جوڑوں کے درد میں مفید ہے)

محدثین اور اطباء کے مشاہدات

انجیر خون کی نالیوں میں جمی ہوئی غلاظتوں کو نکال دیتی ہے اور اس کی اسی افادیت کو سرکار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم نے بواسیر میں پھولی ہوئی وریدوں کی اصلاح کیلئے استعمال فرمایا نیز بلڈ پریشر میں زیادتی خون کی نالیوں میں موٹائی آجانے سے ہوتی ہے انجیر اس کا بہترین حل ہے۔ کیونکہ یہ جسم سے چربی کو گلا کر بھی نکال سکتی ہے۔

خون کی نالیوں کی موٹائی کے علاوہ وہ حالات جب کسی وجہ سے شریانوں یا وریدوں کے اندر خون جم جائے انجیر بہترین فوائد کی حامل ہے۔

انجیر پرانی قبض کا بہترین علاج ہے اس کا نہار منہ کھانا بہترین فوائد رکھتا ہے یہ جگر اور تلی کو صاف کرتی ہے گردہ اور مثانہ سے پتھری کو حل کر کے نکال دیتی ہے جگر اور مرارہ میں انکے پرانے سدوں کو نکالتی ہے۔

حلق کی سوزش سینہ کا بوجھ اور بلغم کو پتلا کر کے نکالتی ہے اور بدن کو بہترین غذا مہیا کرتی ہے انجیر کے ساتھ اگر بادام بھی کھائے جائیں تو پیٹ کی اکثر بیماریاں دور بھاگتی ہیں۔ دمہ کھانسی اور رنگ نکھارنے کیلئے مفید ہے پرانی قبض کیلئے روزانہ پانچ عدد انجیر کھانا چاہیے۔ انجیر کو توے پر جلا کر اس راکھ کا منجن تیار کیا جائے تو دانتوں سے زنگ اور میل کے داغ اتر جاتے ہیں مسوڑھوں کی سوزش کیلئے جتنے بھی منجن بنائے جاتے ہیں اگر ان میں انجیر کی راکھ شامل کی جائے تو فائدہ جلد ہوتا ہے۔

سنا مکی

حضرت ابو ایوب انصاری رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت فرماتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ

علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا سناء اور سنوت میں ہر بیماری سے شفاء ہے۔

سنا کی عمدہ ترین قسم مکہ میں پائی جاتی ہے یہ پیٹ سے صفرا کو خارج کرتی ہے سودا کو نکالتی اور دل کے پردوں کو تقویت دیتی ہے جسمانی دردوں کو فائدہ بخشتی ہے۔ جلدی امراض پھوڑے پھنسی' خارش اور جسم میں پڑنے والوں داغوں کیلئے بہترین دوا ہے۔ اس کا لگانا مفید ہے۔ سناء مکی کا مسلسل استعمال گردوں' پتہ اور مثانہ سے پتھری کو حل کر کے نکالنے میں شہرت رکھتا ہے ہاضمہ کی خرابی سے جب آکسلیٹ اور یوریٹ زیادہ مقدار میں پیدا ہو رہے ہوں تو سناء کا استعمال ان کے اخراج کا باعث ہوتا ہے پیشاب میں آکسلیٹ آنے آئندہ کی پتھری کا پیش خیمہ ہونے کے ساتھ ساتھ جلن اور ذہنی پریشانی کا باعث ہوتا ہے۔ اس کے استعمال کی بہترین صورت اس کا جوشاندہ ہے۔ پانچ ماشہ جوشاندہ کی معقول مقدار ہے اس کے ساتھ گلاب کے پھول اور روغن بادام ملا لینا زیادہ مفید ہوتا ہے۔

کلونجی

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ بیان کرتے ہیں کہ میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو فرماتے ہوئے سنا کہ کالے دانے میں ہر بیماری سے موت کے سوا شفاء ہے اور کالے دانے شونیز (کلونجی) ہیں۔ (مسند احمد)

سالم بن عبداللہ اپنے والد محترم حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہما سے روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ تم اپنے اوپر ان کالے دانوں کو لازم کر لو کہ ان میں موت کے علاوہ ہر بیماری کے شفاء ہے۔

محدثین اور اطباء کے مشاہدات

کلونجی جسم کے کسی حصہ میں سدہ ہو کو دور کرتی ہے تبخیری مادہ کو خارج کرتی ہے معدہ کو مضبوط کرتی ہے حیض دودھ اور پیشاب آور ہے۔ اگر اسے پیس کر سرکہ کے ساتھ ملا کر کھایا جائے تو پیٹ کے کیڑے مارتی ہے اور پرانے زکام میں مفید ہے اگر اس کا تیل نکال کر گنج پر لگایا جائے تو بال اگتے ہیں اور بال جلد سفید نہیں ہوتے۔ کلونجی لگاتار کھانے سے باؤلے کتے کے

زہر کا اثر زائل ہو جاتا ہے اس کا دھواں سانس کی تکلیف کو دور کرتا ہے روٹی کے ساتھ کھائیں تو پیٹ میں ہوا نہیں بھرتی اسے نہار منہ روغن زیتون کے ساتھ کھایا جائے تو چہرے کا رنگ سرخ ہو جاتا ہے۔

کلونجی کو سرکہ میں پکا کر اس کی کلیاں کرنے سے موڑھوں کی سوزش اور دانتوں کا درد جاتا رہتا ہے اسے آنکھوں میں پیس کر ڈالنے سے موتیا اگر ابتداء میں ہو تو ٹھیک ہو جاتا ہے سرکہ اور کلونجی کا مرکب جلدی امراض اکزیما وغیرہ میں از حد مفید ہے۔

کاسنی

حضرت عبداللہ ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہما روایت فرماتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا تمہارے لئے کاسنی موجود ہے کیوں کہ کوئی ایسا دن نہیں گزرتا کہ جنت کے پانی کے قطرے اس پہ نہ گرتے ہوں نبی کریم رؤف رحیم صلی اللہ علیہ وسلم نے اسے کسی خاص بیماری یا حالات میں تجویز نہیں فرمایا بلکہ اس کی اہمیت میں اتنی بات بتادی کہ جنت سے پانی کے قطرے روزانہ اس پر گرتے ہیں اس ارشاد کے معنی جو عام قاری کی سمجھ میں آتے ہیں وہ یہ ہیں کہ اس کے استعمال میں برکت ہے اسے جس کیفیت میں بھی استعمال کریں مفید ہوگی یہی وجہ ہے کہ اب تک اطباء نے اسے سینکڑوں قسم کی بیماریوں میں آزمایا اور عام طور پر مایوسی نہیں ہوئی۔

مشاہدات

کاسنی مزاج کو درست کرتی ہے یہ جگر کے ہر مزاج میں فائدہ پہنچاتی ہے امراض جگر اور مرارہ میں کاسنی کی ہر شکل نہ صرف کہ مفید ہے بلکہ سدے اور رکاوٹیں کھول دیتی ہیں استسقا میں مفید ہے گردوں اور پیشاب کی نالیوں سے رکاوٹوں کو دور کرتی ہے اس لئے مدر بول ہونے کے علاوہ پتھریوں کو نکال دیتی ہے یرقان میں اس کے پتوں کا پانی بہت مفید ہے۔ اگر پیٹ میں سوزش ہو تو جو کے ہمراہ زیادہ مفید ہے اس کے پتوں کا رس آنکھوں میں ڈالنے سے موتیا کو فائدہ ہوتا ہے اس کے پتوں کو کاٹ کر ورم والے مقام پر باندھیں تو سوجن اور خاص طور پر

نقرس کی دکھن جاتی رہتی ہے۔ کاسنی کا عرق گردوں اور معدہ کی سوزش میں مفید ہے اس کے پینے سے پیشاب کے ساتھ آنے والا خون بند ہو جاتا ہے۔

قسط

اس دوا کو اصل شہرت سرکار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم کے ارشادات گرامی سے حاصل ہوئی حضرت انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہما روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا اپنے بچوں کو حلق کی بیماریوں میں کلا دبا کر عذاب نہ دو جب کہ تمہارے پاس قسط موجود ہے۔ حضرت زید بن ارقم رضی اللہ تعالیٰ عنہما روایت کرتے ہیں ہمیں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے حکم دیا کہ ہم ذات الجنب کا علاج قسط البحری اور زیتون کے تیل سے کریں۔

محدثین اور اطباء کے مشاہدات

یہ بلغم کو نکال کر اس کی آئندہ پیدائش کو روک دیتی ہے زکام کو ٹھیک کرتی ہے اگر اسے پیا جائے تو معدہ اور جگر کی کمزوری رفع کرتی ہے اگر اسے شہید اور پانی میں حل کر کے رات کو چہرے پر لگایا جائے تو چہرے کے داغ اتار دیتی ہے جالینوس نے اسے کزاز اور پیٹ کے کیڑوں میں مفید پایا۔

مقامی طور پر جاذب خون، مصفی کا خون اور دافع تعفن ہے اس لئے امراض جلد میں مقید ہے اندرونی طور پر منفث بلغم، دافع تشنج، مقوی اعصاب ہونے کی وجہ سے دمہ، فالج اور ضعف اعصاب میں مقید ہے۔ گلے کی بیماری میں مبتلا بچوں کو قسط کا سفوف صبح و شام کھانے کے بعد دیا جائے۔

سفر جل (بہی)

حضرت جابر بن عبداللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ نبی پاک صاحب لولاک سیاح افلاک صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا سفر جل کھاؤ کیونکہ وہ دل کے دورے کو ٹھیک کر کے سینہ سے بوجھ اتار دیتا ہے۔ حضرت انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہما سے بھی یہی روایت ہے۔

تاجدار مدینہ راحت قلب و سینہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا اپنی حاملہ عورتوں کو سفر

جل کھلایا کرو کیونکہ یہ دل کی بیماریاں ٹھیک کرتا ہے اور لڑکے کو حسین بناتا ہے۔ عوف بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہماروایت کرتے ہیں کہ سرکار دو عالم صلی اللہ علیہ وسلم سفر جل کے طبی کمالات کے قائل تھے آپ نے اسے نہار منہ کھانے کی ہدایت کی اور دل کی مختلف بیماریوں کیلئے اکسیر قرار دیا۔

محدثین اور اطباء کے مشاہدات

مقوی معدہ اور پیاس کو کم کرتا ہے قے کو روکتا ہے پیشاب آور اور نفث الدم اور پیٹ کے السر میں مفید ہے ہیضہ کا بہترین علاج ہے۔ بہی دانہ کا لعاب شکر ملا کر دینے سے پیشاب کی جلن جاتی رہتی ہے بہی کا مربہ منشیات کے نشہ کو زائل کرنے میں بہترین ہے منہ کی بدبو جاتی رہتی ہے۔

جن عورتوں کو مٹی کھانے کی عادت ہوتی ہے اگر وہ بہی کھائیں تو مٹی کھانے کی عادت جاتی رہتی ہے پکی ہوئی بہی کھانے سے خوراک جلد ہضم ہو جاتی ہے۔ اس کو بھون کر کھانے سے پرانے دست بند ہو جاتے ہیں عام خوراک تین سے چھ ماشہ ہے۔

اس کا پانی پینے سے حاملہ عورت کے پیٹ کے اندر جنین کو صحت حاصل ہوتی ہے اس کے بیج حلق کی سوزش کو رفع کرتے ہیں اور سانس کی گھٹن دور کرتے ہیں اس کا شہد میں مربہ بہترین غذا اور دوا ہے۔

جو (شعیر)

اللہ کے محبوب دانائے غیوب صلی اللہ علیہ وسلم کو جو بہت پسند تھے آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے بطور روٹی بطور دلیہ اور بطور ستو استعمال فرماتے تھے۔ یوسف بن عبداللہ بن سلام رضی اللہ تعالیٰ عنہ بیان کرتے ہیں کہ میں نے سرکار ابد قرار شافع روز شمار صلی اللہ علیہ وسلم کو دیکھا کہ آپ نے جو کی روٹی کا ٹکڑا لیا اس کے اوپر کھجور رکھی اور فرمایا کہ یہ اس کا سالن ہے اور کھالیا۔

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے اہل خانہ میں سے جب کوئی بیمار ہوتا تو حکم ہوتا تھا کہ

اس کیلئے جو کا دلیا تیار کیا جائے۔ پھر فرماتے تھے کہ یہ بیمار کے دل سے غم کو اتار دیتا ہے اور اس کی کمزوری کو یوں اتار دیتا ہے جیسے کہ تم میں سے کوئی اپنے چہرے کو پانی سے دھو کر اس سے غلاظت اتار دیتا ہے۔

محدثین اور اطباء کے مشاہدات

جو جسمانی کمزوری کے علاوہ کھانسی اور حلق کی سوزش کیلئے مفید ہے۔ معدہ کی سوزش کو ختم کرتے ہیں جسم سے غلاظتوں کا اخراج کرتے ہیں پیشاب آور اور پیاس کو تسکین دیتے ہیں۔

بو علی سینا نے لکھا ہے کہ جو کھانے سے جو خون پیدا ہوتا ہے وہ معتدل صالح اور کم گاڑھا ہوتا ہے جو کا آٹا گوندھ کر اس میں چھاچھ ملا کر پینے سے صفراوی قے پیاس کی شدت اور معدہ کی سوزش میں فائدہ ہوتا ہے۔

اطباء نے اعصابی دردوں 'اورام' سوزشوں اور خارش کی 'مختلف اقسام میں جو کے استعمال کو مفید بتایا ہے سر کی پھپھوندی کو دور کرتا ہے جو کے آٹے کو شہد کے پانی میں گوندھ کر لیپ کریں تو بلغمی اورام تحلیل ہوتے ہیں۔ جو اور گیہوں کی بھوسی کو پانی میں ابال کر اس پانی سے کلیاں کریں تو دانت کا درد جاتا رہتا ہے حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا گردے کا مرکز اس کی جان ہے اگر اس میں سوزش ہو جائے تو جس کا گردہ ہے اسے بڑی اذیت ہوتی ہے اس کا علاج ابلے ہوئے پانی میں شہد ملا کر کیا جائے پانی کو ابالتے وقت اگر اس میں جو بھی شامل کر لیں تو فوائد سہ گنا ہو جائیں گے یہ لذیذ شربت گردوں کی ہمہ اقسام کی سوزشوں مثانہ کی سوزش اور معدہ کے السر میں کسی بھی دوائی سے زیادہ مفید اور فوری طور پر موثر پایا گیا ہے۔

شہد

قرآن مجید نے شہد کی مکھی کو اتنی اہمیت دی کہ ایک سورت اس کے نام سے نازل ہوئی اور اس کے کمالات کی تعریف فرمائی اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ مکھی اور اس سے حاصل ہونے والے عناصر میں انسانی زندگی کیلئے افادیت پائی جاتی ہے۔ چنانچہ ارشاد ہوتا ہے ترجمہ: تمہارے

رب نے شہد کی مکھی پر وحی بھیجی کہ وہ پہاڑوں اور درختوں کی بلندیوں پر اپنا گھر بنائے پھر وہ ہر قسم کے پھلوں سے رزق حاصل کرے اور اپنے رب کے متعین کردہ راستے پر چلے ان کے پیٹوں سے مختلف رنگ کی رطوبتیں نکلتی ہیں۔ جن میں لوگوں کیلئے شفاء رکھی گئی ہے یہ خدا تعالیٰ کی طرف سے نشانیاں ہیں تاکہ لوگ ان پر غور و فکر کر کے فائدہ اٹھائیں۔ (النحل ۶۸'۶۹)

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت فرماتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا جو شخص ہر مہینہ میں کم از کم تین دن صبح کو شہد چاٹ لے اس کو اس مہینہ میں کوئی بڑی بیماری نہیں ہو گی۔

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے دو اہم ارشادات منقول ہیں۔ پینے والی چیزوں میں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو شہد سب سے زیادہ پسند تھا انہوں نے اپنی پوری زندگی میں روزانہ شہد پیا اور ہمیشہ تندرست رہے۔ (بخاری)

نبی پاک صلی اللہ علیہ وسلم کو حلوہ اور شہد بہت پسند تھے۔ (بخاری)

حضرت انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہما سے ایک روایت کا خلاصہ ان الفاظ میں ملتا ہے جو انہوں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سے بیان کی ہے۔

اپنی حلال کی کمائی کے درہم سے شہد خرید کر اسے بارش کے پانی میں ملا کر پینا تقریباً سبھی بیماریوں کا علاج ہے۔

ابن کثیر نے حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ کا ایک نسخہ بیان کیا ہے کہ مریضوں کو ہدایت کرتے تھے کہ قرآن مجید کی کوئی آیت کاغذ پر لکھ کر اسے بارش کے پانی میں دھو کر اس پانی میں شہد ملا کر پی لیں شفایاب ہو جائیں گے۔

جامع الاصول میں حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہما کا نسخہ مذکور ہے کہ قرآن مجید کی کوئی بھی آیت لکھ کر اس پر شہد لگا دیا جائے پھر اس کو چاٹ لیں شفاء ہو جائے گی۔

نبی کریم رؤف رحیم صلی اللہ علیہ وسلم نے چونکہ قرآن اور شہد کو شفا کا مظہر قرار دیا ہے اس لئے ان دونوں ہستیوں نے قرآن مجید کی صفت شفاء سے استفادہ حاصل کرنے کیلئے اس کے ساتھ شہد کو شامل کر لیا کیونکہ اس کی شفاء کا انکشاف بھی قرآن مجید نے کیا اور خود اپنی

خاصیت کایوں اظہار کرتا ہے "ماھو شفاء ورحمتہ للمومنین"

محدثین اور اطباء کے مشاہدات

شہد بلغم کو نکالتا ہے سدہ کھولتا ہے ردی رطوبتیں نکالتا ہے یرقان' ورم طحال' فالج' لقوہ' زہروں کے اثرات امراض سینہ اور سر میں مفید ہے۔

پتھری کو خارج' معدہ' باہ اور بصارت کو قوت دیتا ہے بو علی سینا نے اسے مقوی معدہ قرار دیا ہے اگر اسے عرق گلاب میں حل کر کے پئیں تو اور زیادہ مفید ہے یہ آنتوں کے ورم کو تحلیل کرتا ہے معدہ اور آنتوں کے السر میں مفید ہے۔ دانتوں کیلئے شہد ایک بہترین ٹانک ہے اسے سرکہ میں حل کر کے دانتوں پر ملنا ان کو مضبوط کرتا ہے اور مسوڑھوں کے ورم دور کرنے کے علاوہ دانتوں کو چمک دار بناتا ہے گرم پانی میں شہد اور سرکہ کے ساتھ نمک ملا کر غرارے کرنے سے گلے اور مسوڑھوں کا ورم جاتا رہتا ہے۔ شہد میں نمک اور انزروت ملا کر بہتے کان میں ڈالنے سے پیپ بند ہو جاتی ہے قلمی شورہ پانی میں گھول کر اس میں شہید ملا کر کان میں ڈالنا ثقل سماعت میں مفید ہے گندم کے آٹے میں شہد ملا کر مرہم سی بنا کر پھوڑے پھنسیوں اور اورام جارہ میں لگانا ان کو مندمل کر دیتا ہے شہد میں چھلکا اور نمک ملا کر چھائیں پہ لگانے سے داغ دور ہو جاتے ہیں روغن گل میں ملا کر گندے زخموں پر بطور مرہم لگانے سے ان کی عفونت رفع کر کے انہیں ٹھیک کر دیتا ہے۔

عرق گلاب میں شہد ملا کر بالوں میں لگانے سے جوئیں مر جاتی ہیں بال ملائم اور چمکدار ہو جاتے ہیں چھائیں کو دور کرنے میں سرکہ کی نسبت قسط شیریں کے ساتھ شہد کا مرکب بعض اطباء کے نزدیک زیادہ موثر ہے چونکہ یہ اندر کی رطوبتیں بھی کھینچ کر نکال سکتا ہے اس لئے عرق النساء کے درد میں اس کا لیپ بڑا مفید ہے۔

زیتون

قرآن مجید نے زیتون اور اسکے تیل کا بار بار ذکر کر کے شہرت دوام عطا کر دی ہے۔

چنانچہ سورہ انعام' النحل' النور' المومنون' اور سورہ تین میں اس کا ذکر ملتا ہے حدیث پاک

میں تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا جو حضرت علقمہ بن عامر رضی اللہ تعالیٰ عنہما سے روایت ہے تمہارے لئے زیتون کا تیل موجود ہے اسے کھاؤ اور بدن پر مالش کرو کیونکہ یہ بواسیر میں فائدہ دیتا ہے جب کہ بیہقی اور ابن ماجہ نے حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہما سے روایت کیا ہے زیتون کے تیل سے علاج کرو اسے کھاؤ اور لگاؤ کیونکہ یہ ایک مبارک درخت سے ہے حضرت ابوہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا زیتون کا تیل کھاؤ۔ اسے لگاؤ کیونکہ یہ پاک وصاف اور مبارک ہے۔ محمد احمد ذہبی نے سند روایت کے بغیر ابن الجوزی سے روایت کیا ہے کہ نبی پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا جس نے زیتون کے تیل کی مالش کی شیطان اس کے قریب نہ جائے گا۔

محدثین اور اطباء کے مشاہدات

زیتون کا تیل طبیعت بحال کرتا ہے چہرے کے رنگ کو نکھارتا ہے بالوں کو چمکاتا اور بڑھاپے کی تکالیف اور اثرات کو کم کرتا ہے زیتون کے تیل میں نمک ملا کر اگر مسوڑھوں پر ملا جائے تو ان کو تقویت دیتا ہے۔ تبخیرہ معدہ اور پیٹ کی جلن کیلئے زیتون کے تیل سے بہتر کوئی دوا نہیں سانس کی ہر بیماری میں تیل مفید ہے زیتون کے تیل کی مالش سے اعضاء کو قوت حاصل ہوتی ہے پٹھوں کا درد جاتا رہتا ہے وجع المفاصل اور عرق النساء کو دور کرتا ہے بعض طبیب اس کی مالش کو مرگی کیلئے بھی مفید قرار دیتے ہیں۔

اکیس تولہ جو کے پانی میں روغن زیتون ملا کر پینے سے پرانی قبض جاتی رہتی ہے تیل پینے سے معدہ اور آنتوں کے اکثر امراض جاتے رہتے ہیں۔ پیٹ کے کیڑے مار دیتا ہے گردہ کی پتھری توڑ کر نکال سکتا ہے استسقا میں مفید ہے جسمانی کمزوری کو رفع کرتا اور پیشاب آور ہے منہ کے زخموں کو جلد مندمل کرتا ہے گلے کو صاف کرتا ہے زہروں کے اثرات دور کرنے میں مفید ہے زیتون کے پھل کا اچار بھوک بڑھاتا اور زیادہ مقدار میں قبض کشا ہے۔

سچی بات تو یہ ہے کہ زیتون کا تیل غرباء کیلئے بہترین ٹانک ہے مگر زیتون کا وہ تیل جو سبز اور سنہری ہو وہی مفید ہے سیاہی مائل رنگ کا تیل مضر صحت ہے صحیح تیل مقوی باہ' مقوی معدہ اور سینہ کی بیماریوں سے تحفظ مہیا کرتا ہے۔ کسی بھی چکنائی اور تیل کے پینے سے پیٹ خراب

ہوتا ہے مگر زیتون کا تیل اس سے مستثنیٰ ہے کیونکہ یہ تیل ہونے کے باوجود پیٹ کی بہت سی بیماریوں کیلئے مصلح ہے۔

تربوز

حضرت سہل بن سعد رضی اللہ تعالیٰ عنہمار وایت کرتے ہیں کہ رسول مقبول صلی اللہ علیہ وسلم تازہ پکی کھجوروں کے ساتھ تربوز کھایا کرتے تھے۔

اس حدیث کے الفاظ میں سنن ابوداؤد میں یہ اضافہ ملتا ہے۔اور آپ صلی اللہ علیہ وسلم فرمایا کرتے تھے کہ اس کی گرمی کو اس کی ٹھنڈک مار دیتی ہے اور اس کی ٹھنڈک اس کی گرمی مار دیتی ہے۔

محدثین اور اطباء کے مشاہدات

اکثر محدثین نے بیان کیا ہے کہ پیارے آقا صلی اللہ علیہ وسلم کو پھلوں میں انگور اور تربوز بہت پسند تھے اور آپ صلی اللہ علیہ وسلم انہیں شوق سے کھایا کرتے تھے تربوز کا ہر حصہ مدربول ہے جلد ہضم ہوتا ہے گردہ و مثانہ سے پتھری کو نکالتا ہے معدہ سے غلاظت کو نکال کر پیٹ صاف کرتا ہے بخار کے مریضوں کو اسے سرکہ کی سکنجبین کے ساتھ دینا مفید رہتا ہے اور سوءِ ہضم میں ادرک یا سونٹھ ملا کر دینے سے اور مفید ہوتا ہے اسے کھانے سے چہرے کا ورم اتر جاتا ہے اور رنگ صاف ہو جاتا ہے اور پیٹ میں جلن اور سوزش کو رفع کرتا ہے۔اس کے جوس میں کھانڈ اور زیرہ ملا کر گردہ و مثانہ اور پیشاب کی نالی کی سوزشوں میں مفید ہے یہ نسخہ جگر کی سوزش اور یرقان میں نافع ہے تربوز کھانے سے معدہ اور آنتوں کے زخم مندمل ہو جاتے ہیں۔

کھجور

قرآن مجید میں متعدد مقامات پر کھجور کا ذکر آیا ہے۔تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم کو کھجور بہت پسند تھی۔

حضرت بسر رضی اللہ عنہ کے بیٹے روایت کرتے ہیں کہ ہمارے ہاں اللہ کے محبوب

دانائے غیوب صلی اللہ علیہ وسلم تشریف لائے ہم نے آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں مکھن اور کھجوریں پیش کیں کیوں کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو مکھن کے ساتھ کھجوریں پسند تھیں۔

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا روایت فرماتی ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا پرانی کھجور کے ساتھ تازہ کھجور ملا کے کھاؤ کیونکہ شیطان جب کسی کو ایسا کرتے دیکھتا ہے تو افسوس کرتا ہے کہ پرانی کے ساتھ نئی کھجور کھا کر آدمی تنومند ہو گیا۔

(ابن ماجہ 'نسائی)

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا جو کہ حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت ہے کہ جس گھر میں کھجور ہو اس گھر والے کبھی بھوکے نہ رہیں گے۔

حضرت عبد اللہ ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہما روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا صبح نہار منہ کھجوریں کھایا کرو کہ ایسا کرنے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔

مشاہدات

بنیادی طور پر کھجور غذائیت سے بھرپور ہے مخرج بلغم 'ملین اور قوت باہ کو بڑھاتی ہے اور پیشاب آور ہے کھجور کو پانی میں بھگو کر اگر پیا جائے تو جگر کی اصلاح کرتا ہے اور طبیعت سے نشہ آور اور یہ دل کی گرانی کو دور کرتا ہے کھجور کو دھو کر دودھ میں ابال کر دینے سے ایک مقوی اور فوری طور پر توانائی مہیا کرنے والی غذا تیار ہوتی ہے یہ غذا بیماریوں کے بعد کی کمزوری کو رفع کرتی ہے پرانی قبض کیلئے بہترین دوا اور ناشتہ ہے چونکہ کھجور دافع قولنج اور جھلیوں سے خیزش کو دور کرنے مسکن اثرات رکھتی ہے اس لئے دمہ خواہ وہ امراض تنفس سے ہو یا دل کی وجہ سے اسے دور کرتی ہے۔

دل کے دورہ میں کھجور کو گٹھلی سمیت کوٹ کر دینا جان بچانے کا باعث ہوتا ہے۔ مخرج بلغم ہونے کی وجہ سے بھارتی ماہرین نے اسے تپ دق میں مفید پایا۔ کھجوریں زخموں کو مندمل کرتی [illegible] مفید ہے اسہال کو دور کرتی ہیں یرقان کیلئے بہترین ہے کیونکہ پتے اور

جگر کے فعل کو درست کرتی ہے۔ کھجور کے ساتھ انار کا پانی معدہ کی سوزش اور اسہال مذمن میں مفید ہے۔ کھجوریں ایک وقت میں 5 تولہ سے زیادہ استعمال نہ کی جائیں۔

میتھی (حلبہ)

حدیث پاک میں ارشاد ہے میری امت اگر میتھی کے فوائد کو سمجھ لے تو وہ اسے سونے کے ہم وزن خرید نے سے بھی دریغ نہ کرے۔ قاسم بن عبدالرحمان روایت کرتے ہیں (رضی اللہ تعالیٰ عنہ) کہ نبی پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا میتھی سے شفاء حاصل کرو۔

جدید مشاہدات

میتھی کاسر الریاح مخرج بلغم اور پیشاب آور ہے پھیپھڑوں کی اندرونی جھلی کو تقویت ہے۔ میتھی میں فولاد اور وٹامن ب اس کو خون کی کمی اور اعصابی کمزوری میں مفید قرار دیتے ہیں۔ میتھی کے بیجوں لعاب دار اجزاء آنتوں کی جلن، گیس پرانی پیچش اور معدہ کے السر میں سکون دیتے ہیں۔

میتھی سے ریاح خارج ہوتے ہیں بواسیر کی شدت میں کمی آجاتی ہے اور پھیپھڑوں کی سوزش نہ صرف کہ دور کرتی ہے بلکہ آئندہ کیلئے بھی بچاؤ کرتی ہے۔ میتھی کو پیس کر موم کے ساتھ ملا کر اگر سینہ پر لیپ کیا جائے تو چھاتی کے درد میں مفید ہے۔

میتھی کا جوشاندہ حلق کی سوزش، ورم اور دکھن کیلئے بہت مفید ہے۔ سانس کی گھٹن کو کم کرتا ہے کھانسی کی شدت دور ہوتی ہے۔ کھانسی کے استعمال میں ہونے والی تمام دوائیں معدہ میں خیزش پیدا کرتی ہیں اس لئے پرانی کھانسی کے تمام مریضوں کو معدہ میں جلن اور بدہضمی کی شکایت رہتی ہے طب نبوی صلی اللہ علیہ وسلم میں میتھی اور سفرجل ایسی منفرد دوائیاں ہیں جو کھانسی کو ٹھیک کرنے کے ساتھ ساتھ معدہ کی اصلاح کا باعث بھی ہیں۔ میتھی کھانے سے ذیابیطس کی شدت میں کمی آجاتی ہے۔ اس کیلئے کلونجی ایک تولہ تخم کاسنی ½ تولہ تخم میتھی ½ تولہ کے تناسب سے ملا کر 3 ماشہ کی مقداریں صبح و شام دیں۔ میتھی اشتہا آور ہے اس لئے بھوک کی کمی اور کھٹے ڈکاروں کو دور کرتی ہے اس کا مسلسل استعمال خنازیر کا بہترین علاج ہے۔

منقہ (زبیب)

قرآن مجید میں انگور کا ذکر 11 مرتبہ آیا ہے اور ہر جگہ اسے بہترین پھل پرہیزگاروں کیلئے انعام کے طور پر ذکر فرمایا گیا۔

حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت فرماتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا جس نے روزانہ منقہ کے اکیس دانے کھائے وہ ان تمام بیماریوں سے محفوظ رہے گا جن سے ڈر لگتا ہے۔

حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے یہ روایت بھی منقول ہے کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا' تمہارے فائدہ کیلئے منقہ موجود ہے یہ رنگ کو نکھارتا بلغم کو نکالتا اعصاب کو مضبوط بناتا اور کمزوری کو دور کرتا ہے۔ مزاج کو خوشگوار بناتا سانس کو خوشبودار اور غم کو دور کرتا ہے۔

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کیلئے منقہ بھگویا جاتا تھا وہ یہ شربت اس روز پیتے' اگلے روز بھی پیتے اور بعض اوقات اس سے اگلے روز بھی۔ بقایا دوسروں کو دے دیتے تھے ایک اور روایت میں بچا ہوا ملازمین کو دے دیا جاتا تھا۔ (ابوداؤد)

جدید مشاہدات

منقہ اغر جسم کو موٹا کرتا ہے اس کے بیج معدہ کی اصلاح کرتے ہیں اس کا گودا پھیپھڑوں کیلئے اکسیر ہے۔ پرانی کھانسی میں فائدہ دیتا ہے گردہ اور مثانہ کا درد دور کرتا ہے پیٹ نرم جگر اور تلی کو طاقت دیتا ہے۔ بلغم کو نکالنے کے بعد اس کی آئندہ پیدائش کو کم کرتا ہے اس کا گردہ نکال کر اگر ہلتے ہوئے ناخنوں پر لگایا جائے تو ان کو مضبوط کر دیتا ہے انار کے دانوں کے ساتھ منقہ کا خیساندہ ہاضمہ کیلئے مفید ہے۔

انگور میں غذائیت اور جوہر کافی ہیں اس لئے جسم کو قوی کرتا ہے بہترین غذا اور جلد ہضم ہونے والا ہے بخاروں کو دور کرتا ہے دق' نزلہ' زکام اور کھانسی کے مریضوں کیلئے ایک مفید

غذا ہے تلیّن شکم کرتا ہے مقوی قلب ہونے کی وجہ سے خفقان اور ضعف قلب میں مفید ہے اسے رات کو پانی میں بھگو کر صبح یہ پانی پینے سے پرانی قبض دور ہو جاتی ہے۔ منقہ کے پانی والا نسخہ بھارتی حکومت کے شعبہ طب یونانی نے شائع کیا ہے اور یہ امر دلچسپی سے خالی نہ ہو گا کہ نبی پاک صلی اللہ علیہ وسلم ہمیشہ منقہ کو پانی میں بھگو کر اس کا پانی نوش فرمایا کرتے تھے طب یونانی میں منقہ جوشاندوں کے اہم جزو رہا ہے اور معجون زبیب کے نام سے ایک مشہور مرکب ہے جواب بھی دواخانوں میں ملتا ہے اس کا لعاب آگ پر گاڑھا کر کے اس میں میتھی اور انجیر ملا کر شہد کے ساتھ دینے سے پرانی کھانسی کا بہترین علاج ہے۔

انار

حضرت انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہما روایت کرتے ہیں کہ میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سے انار کے بارے پوچھا تو حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ ایسا کوئی انار نہیں ہوتا کہ جس میں جنت کے اناروں کا دانہ شامل نہ ہو۔

حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا انار کھاؤ اس کے اندرونی چھلکے سمیت کہ یہ معدہ کو حیات نو عطا کرتا ہے۔ ایک اور روایت کے مطابق جب کسی نے انار کھایا تو شیطان اس سے بھاگ گیا۔

جدید مشاہدات

انار ملین شکم ہے دل و جگر کو قوت دیتا ہے۔ یرقان میں مفید اور پیشاب آور ہے اگر پیٹ کی سوزش کی وجہ سے اسہال آرہے ہوں تو ان کو کم کرتا ہے جس کے اندر صفراوی مادے بڑھ گئے ہوں ان کیلئے اکسیر ہے۔ انار کا پانی صفرا کو زائل کرتا اور بھوک بڑھاتا ہے انار خواہ میٹھا ہو یا ترش اس کا پانی تانبا کے برتن میں پکا کر جب گاڑھا ہو جائے اس مرہم کو آنکھوں میں لگانے سے آنکھ کی خارش اور جلن دور ہوتی ہے اس مرہم کو مسوڑھوں پہ ملنے سے ان کی سوزش رفع ہو جاتی ہے۔

انار قے کو روکتا ہے حلق کے ورم اور سینہ کی سوزش میں نہایت مفید ہے۔ پیٹ کے

کیڑے نکالنے کیلئے انار کے درخت کی چھال کا تازہ چھلکا دو اونس لے لیں اگر یہ میسر نہ ہو تو درخت کی چھال لے کر اسے توڑ کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں اسے دو لیٹر پانی میں اتنا پکائیں کہ پانی آدھا رہ جائے پھر چھان لیں اس جوشاندہ کے دو اونس جو کہ تقریباً بڑے گھونٹ کے برابر ہوتے ہیں صبح نہار منہ دیئے جائیں ہر آدھ گھنٹہ بعد ایسی چار خوراکیں دی جائیں اس کے بعد تھوڑا سا کسٹرائیل پلا دیں تاکہ جلاب کے ذریعے کیڑے نکل جائیں۔

بچوں کے سوکھا اور آنتوں کے دق میں بھی بھارتی ماہرین اس کے جوشاندہ کو مفید قرار دیتے ہیں انار کے چھلکے میں پائے جانے والے الکلائیڈ علیحدہ کر کے خاص صورت میں پیٹ کے کیڑے نکالنے کیلئے ماضی میں مستعمل رہے ہیں مگر کیمیاوی ذرائع سے حاصل ہونے والی جدید ادویہ کے بعد لوگوں میں اس کی دلچسپی کم ہو گئی۔ حالانکہ یہ جدید ادویہ سے زیادہ موثر ہے۔ پرانی کھانسی میں گل انار کو خشک کر کے چار گرین دینا مفید ہے۔ ادھ کھلے پھول سکھا کر ان کی نسوار لینے سے نکسیر ٹھیک ہو جاتی ہے۔ گل انار کے جوشاندہ میں تھوڑی سی پھٹکڑی ملا کر گلے کی خرابی کیلئے غرارے کرتے ہیں یہی جوشاندہ خواتین کی اندام نہانی کی سوزشوں اور خاص طور پر رحم کے زخم کیلئے اکسیر بتایا جاتا ہے۔

طب یونانی میں شربت انار' جوارش انارین کے مشہور مرکبات صدیوں سے مستعمل ہیں۔

دودھ

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہما روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو دودھ بہت پسند تھا۔ (ابوداؤد' ترمذی)

حضرت عبداللہ بن مسعود رضی اللہ تعالیٰ عنہما سے مروی ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا تمہارے فائدے کیلئے گائے کا دودھ ہے کیونکہ یہ اور اس کا مکھن مفید دوائی ہے البتہ اس کے گوشت میں بیماری ہے۔

حضرت طارق بن شہاب رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں کہ سرکار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا تمہارے لئے اونٹ کا دودھ ایک مفید چیز ہے یہ ہر قسم کے درختوں سے

چرتے ہیں اور اس میں ہر بیماری سے شفا ہے۔

حضرت معمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا اونٹنی کا دودھ اور اس کے پیشاب تمہارے پیٹ میں پڑنے والے پانی کا علاج ہے۔

(ابن حبان)

حضرت انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کیلئے گھر کی پلی ہوئی بکری کا دودھ دوہا گیا اور اس میں انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے گھر میں واقع کنوئیں کا پانی ملایا گیا آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے یہ دودھ قبول فرمایا اور پیا۔ (بخاری، مسلم)

جدید مشاہدات

دودھ تیز دواؤں اور زہروں کے اثرات کو زائل کرتا ہے دودھ پینے کا صحیح وقت خالی پیٹ ہے دودھ پینے کے فوراً بعد سو جانا ہاضمہ خراب کرتا ہے بڑی عمر کے لوگوں کیلئے دودھ میں شہد ملا کر پینا زیادہ مفید ہے کیونکہ اس طرح وہ تبخیر پیدا نہیں کرتا زیادہ دودھ پینے سے اسہال ہو جاتے ہیں چونکہ دودھ تنقیہ کرتا ہے اس لئے یہ پیٹ کے السر میں مفید ہے خشکی کی وجہ سے نسیان ہو تو دودھ مفید ہے غم اور وسواس کو مٹاتا ہے۔ کچھ بیماریاں ایسی ہیں جن میں مریض کے پیٹ میں پانی پڑ جاتا ہے پیٹ پھولنے لگتا ہے اور صحت گرنے لگتی ہے پیشاب کی مقدار کم ہو جاتی ہے جلد اور زبان خشک نبض کمزور اور چلنا پھرنا دوبھر ہو جاتا ہے لیکن یہ پانی چند ایک بیماریوں میں پیٹ تک محدود رہتا ہے ورنہ ورم سارے جسم پر پڑ جاتا ہے۔ بیماری اگر گردوں میں ہو تو سب سے پہلے ورم چہرے پر نمودار ہوتا ہے پھر ٹانگیں اور باقی جسم دل کی بیماری کا ورم پیروں سے شروع ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ دھڑکن کی خرابیاں، دل کا پھیلنا اور دوسری کئی تکالیف شروع ہو جاتی ہیں۔ دل اور گردوں کی جن بیماریوں میں یہ صورت حال پیش آتی ہے ان میں عام طور پر یہ باور کر لیا جاتا ہے کہ اب مریض کا آخری وقت ہے اور کبھی کسی طریقہ علاج سے مریض پھر سے زندگی کی طرف لوٹ کر نہیں آتا۔

نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے اس بیماری کا ایسا شافی علاج بتایا جس کا طبیبوں کے پاس اور کوئی علاج موجود نہیں ان کا یہ مشاہدہ اس روز کیلئے نہیں بلکہ آج کیلئے بھی درست ہے اس

کی علاج کی ماہیت پر غور کریں تو اس میں تمام اسباب کا مکمل اور جامع علاج موجود ہے ورم اگر گردوں کی خرابی کی وجہ سے ہو تو اس میں چکنائی اور نمکیات دینا درست نہیں۔ ورم اگر لحمیات کی کمی سے ہو تو لحمیات درکار ہیں لیکن چکنائی کم ہو تو دل کی بیماریوں میں چکنائی دینا درست نہیں۔

اونٹنی کے دودھ میں چکنائی کی مقدار سب سے کم ہوتی ہے اس لئے یہ دودھ بڑے اطمینان سے ان تینوں بیماریوں میں دیا جا سکتا ہے۔

پیشاب میں یوریا ہوتا ہے یوریا کھاد ہونے کے ساتھ ساتھ پیشاب آور اور مدر بول بھی ہے۔ چونکہ یہ جسم کا حصہ بھی ہے اس لئے یوریا کی موجودگی کسی حساسیت کا باعث نہیں ہوتی اور یہ کھل کر پیشاب لاتا ہے نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کے اس نسخہ کا سب سے بڑا کمال یہ ہے کہ یہ پیٹ میں پانی پڑنے کے ہر سبب کا مکمل اور شافی علاج ہے۔

بعض اوقات یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ جن مریضوں کے گردوں کی خرابی کے باعث یوریا کی مقدار پہلے ہی سے زیادہ ہے اگر اونٹنی کا پیشاب دیں گے تو مزید یوریا بڑھے گا لیکن تجربات سے یہ ثابت ہوا کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کے کسی بھی نسخہ سے کوئی خرابی پیدا نہیں ہو سکتی۔ کیونکہ اونٹنی کے پیشاب میں یوریا کے علاوہ اور بھی ایسے کئی عناصر ہیں جن کی تفصیل ہم نہیں جانتے لیکن وہ جسم میں جمع رہنے والے غیر مطلوبہ پانی کا اخراج کر دیتے ہیں۔

حاملہ عورتوں اور بڑھتے بچوں کی ہڈیوں کی تعمیر کیلئے کیلشیم اور فاسفورس کی ضرورت ہوتی ہے یہ دونوں چیزیں دودھ سے مل جاتی ہیں اگر کوئی عورت ایام حمل میں روزانہ کم از کم نصف لیٹر دودھ نہیں پیتی تو اس کی اپنی ہڈیاں ٹیڑھی ہو جائیں گی۔

بے شمار غذائی سرکہ اور دوائی خصوصیات کا حامل ہے

سرکہ کی افادیت ہر دور میں مسلمہ رہی ہے اس کا ذکر قدیم کتابوں میں بھی ملتا ہے یونانیوں نے بھی اس کا استعمال کیا اور بقراط نے اسے مختلف بیماریوں میں آزمایا پھر جب اسلام کا نیر تاباں طلوع ہوا تو اس کی افادیت کی تصدیق کچھ اس طرح ہوئی۔ حضرت ام سعد رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ میں حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کے گھر میں موجود تھی کہ تاجدار

مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم نے آپ سے پوچھا کیا تمہارے ہاں کھانے کو کچھ ہے تو انہوں نے کہا ہمارے پاس روٹی، کھجور اور سرکہ موجود ہے تو رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا۔ بہترین سالن سرکہ ہے۔ اے اللہ تو سرکہ میں برکت ڈال یہ مجھ سے پہلے نبیوں کا سالن تھا اور وہ گھر غریب نہ ہوگا جس میں سرکہ موجود ہو۔"

"حضرت جابر رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں کہ تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ایک مرتبہ اپنے گھر والوں سے سالن کا پوچھا تو انہوں نے کہا کہ ہمارے پاس سرکہ کے سوا کچھ نہیں چنانچہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے طلب فرمایا اور فرمایا کہ سرکہ کیا ہی اچھا سالن ہے سرکہ کیا ہی اچھا سالن ہے۔

محدثین کے مشاہدات

حضور اکرم نور مجسم شاہ بنی آدم رسول محتشم صلی اللہ علیہ وسلم کی اتباع میں محدثین کرام نے ہر اس کام کی پیروی کی جو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے کیا چنانچہ سرکہ کی افادیت جب پیارے آقا صلی اللہ علیہ وسلم کے ارشادات سے ثابت ہوگئی تو یہ حضرات بھی اس کے استعمال سے برکت پانے لگے۔

- علامہ محمد احمد ذہبی رحمتہ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ سرکہ ٹھنڈک اور حرارت دونوں خصوصیات کا حامل ہے یہ معدہ کی سوزش کو دور کرتا ہے غذا کے ہضم میں مددگار ہے اور گرم پانی کے ساتھ غرارے دانت کے درد کیلئے مفید ہیں۔ عرق گلاب کے ساتھ ملا کر بیرونی اور اندرونی استعمال سے یہ درد سر کو ختم کرتا ہے اس کے لگانے سے جوئیں مر جاتی ہیں اور خارش کو آرام آتا ہے۔
- ابن قیم رحمتہ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ اس کا استعمال سوزش سے پیدا ہونے والے اورام کو مفید ہے اور جو کے آٹے کے ساتھ اس کا لیپ عرق النساء میں نافع ہے۔ یہ تلی کو بڑھنے سے روکتا ہے اور پیٹ کو چھوٹا کرتا ہے۔ پتہ سے صفراء کے اخراج کی رفتار کو اعتدال پر لاتا ہے اگر عورت کا دودھ رک جائے تو سرکہ لگانے اور پینے سے دودھ جاری ہو جاتا ہے یہ پیاس کو بجھاتا ہے اور خون کی حدت کو کم کر کے پھوڑے پھنسی کو ختم کرتا ہے

گرم سرکہ کا پینا چہرے کی جاذبیت میں اضافہ کرتا ہے اور معدہ کو تقویت دیتا ہے اور منہ کی بدبو کو دور کرتا ہے۔

اطباء کے مشاہدات

اطباء نے مختلف پھلوں سے تیار شدہ سرکہ کی الگ الگ خصوصیات بیان کی ہیں چنانچہ بہی سے تیار ہونے والا سرکہ انتہائی مقوی ہوتا ہے اعضاء کو تقویت پہنچاتا ہے اور فرحت و تازگی پیدا کرتا ہے جامن سے تیار شدہ سرکہ ہچکی کو روکتا ہے ورم طحال میں نافع اور نفخ شکم میں مفید ہے گنے کا سرکہ قوت ہضم میں اضافہ کرتا ہے اور چہرے کی جاذبیت کو بڑھاتا ہے جب کہ انگور کا سرکہ خون کو صاف کرتا ہے اور انجماد خون کو روکتا ہے بھوک میں اضافہ کرتا ہے اور غذا کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

مجموعی اعتبار سے سرکہ حسب ذیل فوائد کا حامل ہے۔

- پیاس کو ختم کرتا ہے اور غذا کو آسانی سے قبل ہضم بناتا ہے۔
- پیٹ کو چھوٹا کرتا ہے اور پیٹ کے کیڑوں کو خارج کرتا ہے۔
- موسم برسات میں اس کا استعمال انتہائی مفید ہے یہ اسہال' ہیضہ اور فوڈ پوائزننگ کے جراثیموں کے اثر کو زائل کرتا ہے یہی وجہ ہے کہ اس موسم میں پیاز اور سرکہ کھانے کی ہدایت کی جاتی ہے تاکہ نظام ہضم میں کسی قسم کا بگاڑ پیدا نہ ہو۔
- قے' متلی اور سوء ہضم میں مفید ہے عموماً اپریشن کے بعد مریض کی قے کو روکنے کیلئے رومال کو سرکہ میں بھگو کر مریض کے منہ پر ڈالتے ہیں۔
- ملیریا یا دیگر امراض میں جب تلی بڑھ جائے تو انجیر سرکے میں بھگو کر چند روز استعمال کرنا انتہائی نافع ہے۔
- وباء کے دنوں میں قوت مدافعت کو برقرار رکھنے اور بیماری کے حملے سے بچنے کیلئے ناک پر سرکہ سے تر رومال رکھنا اور ماء العسل (شہد کا پانی) پینا مفید ہے۔
- شہد کے ساتھ سرکہ استعمال کرنے سے تنگی حیض اور کمی کا ازالہ ہو جاتا ہے۔
- حالت بخار میں شدت کو زائل کرنے کیلئے پانی میں سرکہ ملا کر جسم پر لگایا جاتا ہے۔

- سر کہ دافع قبض اور جراثیم کش ہونے کے سبب پھپھوندی سے ہونے والی تمام سوزشوں میں مفید ہے۔
- گندھک اور سر کہ ملا کر جوڑوں کے مقام پر لیپ کرنے سے گنٹھیا میں افاقہ ہو جاتا ہے۔
- سر کہ اور زیتون کے تیل کو ملا کر استعمال کرنے سے پٹھوں کی اکڑن دور ہو جاتی ہے۔
- سر کی خشکی چھلکے اترنے اور بالوں کی بے رونقی میں برگ مہندی' سنا مکی' کلونجی حب الرشاد' اور قسط شیریں ہم وزن باریک پیس کر سر کے میں جوش دے کر حاصل ہونے والے لوشن کو صبح و شام لگانے سے یہ عوارضات ختم ہو جاتے ہیں۔

غرضیکہ سر کہ دوائی اور غذائی اعتبار سے منفرد خصوصیات کا حامل ہے موسم برسات میں اس کا استعمال متعدی امراض سے بچاتا ہے۔ اسے ہر موسم میں استعمال کیا جاتا ہے اور بے شمار فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

سر کہ سازی کا بنیادی طریقہ کار جو آج کے دور میں رائج ہے یہ معمولی فرق کے ساتھ بالکل وہی ہے جو آج سے ہزاروں سال پہلے کا تھا بلکہ بنوں' کوہاٹ اور پشاور کے علاقوں میں جہاں گھر گھر سر کہ سازی ہوتی ہے وہی قدیم طریقہ استعمال کیا جاتا ہے یعنی کسی میٹھے یا نشاستہ دار محلول کو ضامن لگا کر جب خمیر اٹھایا جاتا ہے تو اس میں الکحل پیدا ہو جاتی ہے اور کاربن ڈائی آکسائیڈ نکل جاتی ہے اور پھر جب الکحل اور آکسیجن کا ملاپ ہوتا ہے تو سر کہ بن جاتا ہے جب کہ اطباء کے ہاں سر کہ کی تیاری کا طریقہ کچھ اس طرح ہے کہ جس چیز کا سر کہ بنانا ہو پہلے اس کا رس (جوس) حاصل کر کے پھر اس کو کسی روغنی مٹکے میں ڈال کر زیر زمین اس طرح دبایا جاتا ہے کہ مٹکے کا تمام حصہ زمین کے اندر رہے اور صرف گردن باہر ہو یا پھر کسی ایسی جگہ رکھ جاتا ہے جہاں سورج کی شعاعیں دیر تک رہیں تقریباً چالیس روز بعد یا پھر دو ماہ کے بعد نکال کر استعمال میں لاتے ہیں۔

مجموعی طور پر تیاری کے اعتبار سے سر کہ کی تین اقسام ہیں۔

- پہلی قسم تو وہ ہے جو پھلوں سے تیار کی جاتی ہے یہ فطرتی اور قدرتی طریقہ سے بننے والا سر کہ ہے جو اپنی افادیت کے اعتبار سے اعلیٰ خصوصیات کا حامل ہے۔

- دوسری قسم خشک اجناس مثلاً جو کے جوہر (ایکسٹریکٹ) سے تیار ہوتی ہے اپنی افادیت کے اعتبار سے یہ دوسرے نمبر پر ہے۔
- تیسری قسم تیزاب سرکہ سے تیار کی جاتی ہے اس کی تیاری میں مقطر پانی تیزاب سرکہ کچھ مقدار چینی اور رنگ استعمال کیا جاتا ہے۔

سرکہ گنے' جامن' انگور' چقندر' گندم' جو' کھانڈ کی راب سے تیار اور استعمال کیا جاتا ہے۔

کافور

قرآن مجید میں جنت کی نعمتوں کے سلسلہ میں ارشاد ہوا۔

نیکی کرنے والے بندوں کیلئے مشروبات ایسے گلاسوں میں پیش کئے جائیں گے جن میں کافور کی مہک ہو گی کافور ایک ایسا چشمہ ہے کہ اس سے صرف وہی لوگ پئیں گے جو اللہ عزوجل کے خاص بندے ہوں گے۔ (الانسان 5,6)

احادیث میں کافور کا ذکر صرف میت کے غسل اور کفن کے سلسلہ میں آتا ہے نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے کسی اور مقصد کے لیے بیان نہیں فرمایا۔

کافور کا لگانا اور کھانا جراثیم کو مارتا ہے بلغم کو نکالتا اور سکون آور ہے کافور بنیادی طور پر جلد کے لیے محرک ہے وہاں لگانے کے بعد ٹھنڈک محسوس ہوتی ہے۔ پھر دوران خون میں اضافہ ہوتا ہے اس صلاحیت کی بنا پر پٹھوں اور جوڑوں کی دردوں میں مالش کے جتنے بھی تیل یا لوشن بنتے ہیں کافور ان کا جزو ہے۔ خارش کو دور کرنے کے لیے اکثر و بیشتر نسخوں میں ضرور شامل ہوتا ہے۔

طب جدید میں کافور بلغم نکالنے تپ دق کے علاج' زہروں کے علاج' منہ کی سوزش' دماغی کمزوری' سر درد اور جگر کی سوزش کے لیے استعمال میں رہی ہے طب جدید میں اس کے دو مشہور مرکب آج بھی زیر استعمال ہیں۔

ہمارے ملک میں کافور اور دھنیا کے بارے میں یہ غلط تاثر ایک عرصہ تک قائم ہے کہ ان دونوں میں سے کسی ایک کا استعمال قوت باہ کو ختم کر دیتا ہے بلکہ بعض اطباء انہیں نامردی کا باعث قرار دیتے آئے ہیں یہ دونوں باتیں غلط ہیں البتہ زیادہ مقدار اور اس کا مسلسل استعمال

قوت باہ کو کمزور کر دیتا ہے۔

کافور کھانے سے پسینہ آتا ہے یہ دل کو طاقت دیتا ہے اندرونی طور پر کافور کا استعمال محفوظ نہیں اس کے ذیلی اثرات کافی ہیں لیکن بیرونی استعمال کے لیے کافور ایک لاجواب دوائی ہے ہر قسم کی کھجلی، درد، ورم اور سوزش میں اسے پورے اعتماد کے ساتھ استعمال کیا جا سکتا ہے۔

زنجبیل (ادرک)

اللہ تعالیٰ قرآن مجید میں ارشاد فرماتا ہے۔

ان کو ایسے گلاسوں سے پلایا جائے گا جن میں زنجبیل کی مہک ہو گی۔ 17 (الانسان)

شہنشاہ روم نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں ادرک کے مربے کا ایک مرتبان تحفہ کے طور پر پیش کیا سرکار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم نے اسے قبول فرمانے کے بعد تمام لوگوں کو اس کا ایک ایک ٹکڑا مرحمت فرمایا اور مجھے بھی ایک ٹکڑا ملا جسے میں نے کھایا۔

یہ حدیث ابو سعید خدری رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے۔ (ابو نعیم)

جدید مشاہدات

ادرک معدہ اور دماغ کیلئے مقوی ہے' بھوک بڑھاتا ہے حافظہ کی خرابی کو دور کرتا ہے ریاح کو تحلیل اور غذا کو ہضم کرتا ہے ادرک کے ساتھ پستہ اور بادام کھانا مقوی باہ ہے۔ دمہ کے مریضوں کو ادرک کے استعمال سے راحت ہوتی ہے۔ اگر پیٹ میں غلاظت جمع ہو تو اس کو نکالنے کیلئے یہ جلاب لاتا ہے اگر وہ نکل جاتی ہے تو قابض بن جاتا ہے۔

اطباء قدیم سات ماشہ سونٹھ کو پیس کر اس میں کھانڈ ملا کر پانی کے ہمراہ پیٹ کو صاف کرنے اور سینہ میں جمی ہوئی بلغم نکالنے کیلئے دیتے آئے ہیں۔ ادرک کا مربہ شہد میں بنایا جائے تو اس غرض کیلئے بہترین ہے نیز یہ مربہ معدہ گردہ اور مثانہ کی کمزوری رفع کرتا ہے۔

ادرک لبلبہ کی رطوبتوں میں بھی اضافہ کرتا ہے جس سے مراد یہ ہوا کہ ذیابیطس میں بھی مفید ہو گا کھانسی اور بلغم کو دور کرنے والے مرکبات میں ادرک کی شمولیت ان کے فوائد کو بڑھاتی ہے۔ سونٹھ کے ساتھ جائفل اور اسگندھ کو پیس کر تیل میں ملا کر مالش کرنا جوڑوں

کے دردوں میں ازحد مفید ہے۔ ہم نے اس نسخہ کو زیتون کے تیل میں ڈال کر پانچ منٹ ابالنے کے بعد اگلے روز چھان کر مالش میں استعمال کیا ازحد مفید پایا۔

سونٹھ اور سیندھا نمک پیس کر سونگھنے سے بادی کا درد سر جاتا رہتا ہے۔

کدو

حضرت انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہما فرماتے ہیں کہ نبی پاک صاحب لولاک سیاح افلاک صلی اللہ علیہ وسلم کدو سے محبت کرتے تھے۔ (ابن ماجہ)

حضرت حکیم بن جابر رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں میں نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں حاضر ہوا دیکھا کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کدو کے قتلے کر رہے تھے میں نے عرض کیا کہ اس سے کیا بنے گا؟ ارشاد ہوا کہ اس سے سالن میں اضافہ کیا جائے گا۔ (شمائل ترمذی)

حضرت انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ کدو دماغ کو بڑھاتا اور عقل کو روشن کرتا ہے۔

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے فرمایا کہ اے عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا جب گوشت پکاؤ تو اس میں کدو ڈال کر اضافہ کر لیا کرو کیونکہ یہ غمگین دل کو مضبوط کرتا ہے۔ (الغیلانیات)

جدید مشاہدات

کدو پیٹ کو نرم اور سدے کھولتا ہے پیاس بجھاتا ہے جگر کی گرمی اور صفرا کو دور کرتا ہے بخاروں کے مریضوں کو بے حد مفید ہے۔

کدو کو کھانڈ کے ساتھ پکا کر دینے سے جنون اور خفقان میں فائدہ ہوتا ہے اس کے پانی کی کلیاں کرنے سے مسوڑھوں کا ورم جاتا رہتا ہے کدو کا چھلکا پیس کر کھانے سے آنتوں اور بواسیر سے آنے والا خون بند ہو جاتا ہے جگر کی سوزش میں کدو کا مربہ ازحد مفید ہے۔ کدو کی بیل کے پتے دست آور ہیں ان کو ابال کر چینی ملا کر پینے سے یرقان کو فائدہ ہوتا ہے ہمارے تجربات میں کدو پیٹ کی تیزابیت میں بھی اکسیر پایا گیا ہے۔ مریض کو خصوصی اہتمام کے بغیر

کم مرچ کے ساتھ کئی دن تک کدو کا سالن کھلانے سے آنتوں کی جلن ٹھیک ہو گئی اکثر میں تو مرض کی شدت میں پہلے روز سے ہی کمی آ گئی۔

کدو کے پتوں کا جوشاندہ قبض کا آسان اور محفوظ علاج ہے۔ اطباء دہلی کڑوے کدو کو خشک کر کے جلا کر شہد میں ملا کر اس کی سلائی ایسے مریضوں کی آنکھوں میں لگاتے تھے جن کو رات کو ٹھیک طرح سے نظر نہیں آتا۔

حکیم مفتی فضل الرحمان بخار اور سر میں جلن کے مریضوں کے جسم پر کدو کاٹ کر پھیرتے تھے اور بخار چند منٹوں میں کم ہو جاتا تھا مفتی صاحب یرقان اور آنتوں کی جلن اور پرانے زکام کیلئے کدو پر آٹا لیپ کر کے اسے گرم تنور میں کچھ دیر رکھتے تھے پر اس کے پیندے میں سوراخ کرتے تو اس کا سارا پانی نکل جاتا۔ یرقان میں یہ پانی شہد ملا کر پلایا جاتا تھا اور پرانے زکام میں اس کے قطرے ناک میں ڈالے جاتے تھے۔

کھیرا

حضرت عبداللہ بن جعفر رضی اللہ تعالیٰ عنہما روایت کرتے ہیں میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو دیکھا کہ وہ کھجوروں کے ساتھ کھیرے کھا رہے تھے۔

جدید مشاہدات

کھیرا جسم کو ٹھنڈک پہنچاتا ہے اگر معدہ اور آنتوں میں کسی وجہ سے حدت محسوس ہوتی ہو تو کھیرا کھانے سے رفع ہو جاتی ہے اس لحاظ سے معدہ اور آنتوں کی سوزش' مثانہ کی سوزش جلن اور پیشاب کی جلن کو دور کرتا ہے۔ اکثر اطباء کا خیال ہے کہ اس میں ٹھنڈک کی زیادتی بعض لوگوں کو نقصان دہ ہوتی ہے ایسے لوگوں کو اسے معتدل بنانے کیلئے کوئی گرم چیز ساتھ کھلانی مناسب رہتی ہے جیسے نبی پاک صلی اللہ علیہ وسلم اس کے ساتھ کھجور کھاتے تھے۔

اگر کھجور نہ ہو تو اصلاح کیلئے منقی استعمال کیا جا سکتا ہے بعض محدثین کھیرے کو شہد کے ساتھ کھانا زیادہ پسند کرتے ہیں۔

کھیرے کے بیج پیشاب آور ہونے کے ساتھ نالی کی جلن کو دور کرتے ہیں ورم جگر اور

تلی تحلیل کرتے ہیں سوزش کی وجہ سے پیدا ہونے والی کھانسی میں مفید ہیں۔ پھیپھڑوں کے زخم مندمل کرتے اور ان کی سوجن دور کرتے ہیں کھیرے کے رس کو زیتون یا تلی کے تیل میں ملا کر اتنا پکاتے ہیں کہ صرف تیل رہ جائے یہ تیل مثانہ کی پتھری نکالنے کیلئے پلایا جاتا ہے اعصابی کمزوری میں اس کی مالش بھی مفید بتائی جاتی ہے۔

کھیرے کی بیل کے پتے سکھا کر ان میں زیرہ سیاہ ملا کر بھون لینے کے بعد پیس کر ان کو چائے کے ساتھ چوتھائی چمچہ کے برابر ناشتہ کے بعد دینے سے گلے کی سوجن جاتی رہتی ہے اور یہ پیشاب آور ہے سن سٹروک کے مریضوں کو بخار کے دوران کھیرے کے ٹکڑے کاٹ کر سر اور چہرے پر ملیں۔

کھیرا، ککڑی، خربوزہ اور کدو کے بیج اور ساتھ تخم کاسنی دو دو اونس ملا کر سردائی کی طرح پانی میں گھوٹ کر حسب ضرورت میٹھا ملا کر پئیں تو پیشاب کی جلن، مثانہ کی گرمی اور بخاروں کیلئے مفید ہے۔

علاج بالدعا

طبیب اعظم رحمت دو عالم صلی اللہ علیہ وسلم سے دونوں طریقوں یعنی علاج بالقرآن والدعا اور علاج بالدوا منقول ہے۔

حضرت اُم المومنین عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ جب سرکار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم بیمار ہوتے تو اپنے آپ کو معوذات پڑھ کر دم فرماتے اور اپنا دست مبارک اپنے جسم انور پر پھیرتے معوذات **قل اعوذ برب الفلق** اور **قل اعوذ برب الناس** کو کہا جاتا ہے۔

مسلم شریف کی روایت میں ہے کہ جب اہل خانہ میں سے کوئی بیمار ہوتا تو حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم معوذات پڑھ کر اس پر دم فرماتے۔ (مسلم شریف)

حضرت ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہما سے روایت ہے کہ مدینے کے تاجدار صلی اللہ علیہ وسلم حضرت امام حسن اور حضرت امام حسین علیہما السلام کو اس طرح دم فرماتے تھے۔

أُعِيذُ كُمَا بِكَلِمَاتِ اللهِ التَّامَّةِ مِنْ شَرِّ كُلِّ شَيْطَانٍ وَهَامَةٍ وَمِنْ كُلِّ عَيْنٍ لَامَّةٍ.

ترجمہ:- میں تم دونوں کو پناہ میں دیتا ہوں، اللہ تعالیٰ کے پورے کلمات کے ساتھ ہر شیطان اور

زہریلے جانور اور ہر نظر لگا دینے والی آنکھ کی برائی سے“ (بخاری شریف)

برائے درد سر

حضرت حمیدی رحمتہ اللہ تعالیٰ علیہ نے یونس بن یعقوب عبداللہ سے درد سر کا (رقیہ) دم نقل فرمایا ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم درد سر میں اپنے اس ارشاد سے تعویذ فرماتے تھے۔

بِسْمِ اللّٰهِ الْكَبِيْرِ وَاَعُوْذُ بِاللّٰهِ الْعَظِيْمِ مِنْ كُلِّ عِرقٍ نُعَارٍ وَمِنْ شَرِّ حَرِّنَارٍ۔

برائے درد دانت

امام بیہقی حضرت عبداللہ بن رواحہ رضی اللہ تعالیٰ عنہما سے نقل کرتے ہیں کہ انہوں نے بارگاہ رسالت صلی اللہ علیہ وسلم میں دانتوں کے درد کی شکایت کی تو رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ان کے اس رخسار پر کہ جدھر درد ہو رہا تھا' اپنا دست مبارک رکھا پھر سات مرتبہ یہ پڑھا۔ اللهم اذهب مايجد و فحشه بدعوة نبيك المكين المبارك عندك

سیدنا حضرت ابن رواحہ رضی اللہ تعالیٰ عنہما فرماتے ہیں کہ دست مبارک اٹھانے سے پہلے ہی اللہ عزوجل نے درد دانت دور فرمادیا۔

برائے بخار

حضرت ابوسعید خدری رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ جبرائیل علیہ السلام حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت بابرکت میں حاضر ہوئے اور کہا یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کیا آپ بیمار ہیں؟ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ہاں تو جبرائیل علیہ السلام نے کہا' یعنی ان الفاظ سے دم کیا بسم الله ارقيك من كل شئى يوذيك من شر كل نفسٍ او عينِ حاسدن الله يشفيك بسم الله ارقيك (مسلم شریف)

برائے مرگی

حضرت عبدالحق محدث دہلوی رحمتہ اللہ علیہ فرماتے ہیں مرگی کا مرض دو قسم کا ہوتا ہے ایک ارواح خبیثہ کی وجہ سے اور دوسرا اختلاط ردیہ کے سبب سے ہوتا ہے۔ لیکن ارواح

خبیثہ اور شیاطین والی مرگی کا علاج دعاؤں سے ہوتا ہے گویا کہ یہ دشمن سے جنگ کرنا ہے۔ اور رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم اس کا علاج یوں فرمایا کرتے تھے۔

اخرج عدو الله انا رسول الله۔

بعض معالجین آیۃ الکرسی پڑھ کر دم کرتے ہیں اور مرگی کے مریض کو قل اعوذ برب الفلق اور قل اعوذ برب الناس کی تاکید کرتے ہیں۔ (مدارج)

پتھری اور حبس بول

سنائی نے حضرت ابودرداء رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت کی کہ ان کے پاس ایک شخص آیا اور اس نے کہا کہ میرے باپ کا پیشاب بند ہو گیا ہے اور اسے پتھری کا مرض ہے اس پر حضرت ابودرداء رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے وہ دعا جو انہوں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سے سنی تھی، بتائی اور اسے حکم دیا کہ وہ اس دعا کو پڑھے چنانچہ اس نے پڑھا اور تندرست ہو گیا۔

ربنا الله الذی فی السماء تقدس اسمك امرك فی السماء والارض كما رحمتك فی السماء فاجعل رحمتك فی الارض واغفرلنا ذنوبنا وخطايانا انت رب المتطيبين وانزل شفاء من شفائك ورحمته من رحمتك علىٰ هذا الوجع۔ (مدارج)

آگ سے جلے کی دعا

حضرت محمد بن حاطب رضی اللہ تعالیٰ عنہما فرماتے ہیں کہ میرے ہاتھ پر ہنڈیا گر گئی جس سے میرا ہاتھ جل گیا میری والدہ مجھے لے کر بارگاہ نبوت صلی اللہ علیہ وسلم میں حاضر ہو گئی، حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم میرے ہاتھ پر تھوکتے جاتے تھے اور فرماتے جاتے تھے۔

اذهب الباس رب الناس واشف انت الشافی لاشفاءً الاشفائك شفاء لايغادر سقماً۔ حضرت محمد بن حاطب رضی اللہ تعالیٰ عنہما کی والدہ کہتی ہیں کہ میں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت سے اُٹھی نہیں تھی کہ ہاتھ تندرست ہو گیا۔ (خصائص کبریٰ)

کرب و بے چینی

رسول مقبول صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ کرب و غم اور بے چینی کے وقت یہ دعا

پڑھا کرو۔

لا الٰہ الا اللہ العظیم الحلیم لا الٰہ الا اللہ رب العرش الکریم (مدارج النبوۃ)

حضرت سعد ابی وقاص رضی اللہ تعالیٰ عنہما سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا؟ بلاشبہ اور بالیقین میں ایسے کلمے کو جانتا ہوں کہ اگر کوئی بھی مصیبت زدہ اسے پڑھے تو اللہ تعالیٰ اسے اس مصیبت سے نجات عطا فرما دیتا ہے وہ کلمہ میرے بھائی حضرت یونس علیہ السلام کا ہے جس سے انہوں نے تاریکیوں میں ندا کی تھی۔

لا الٰہ الا انت سبحانك انی کنت من الظالمین (مدارج النبوۃ)

ترمذی شریف میں ہے کہ تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ اسے پڑھنے والے کی دعا کو اللہ تعالیٰ شرف قبولیت بخشتا ہے۔ (ترمذی شریف)

افلاس و تنگی

حضرت ابن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہما روایت کرتے ہیں کہ ایک شخص حضور صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت اقدس میں حاضر ہوا اور عرض کی یارسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم میں بہت زیادہ غریب ہو گیا ہوں تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ تجھ سے صلوٰۃ الملائکہ یعنی فرشتوں کی دعا اور تسبیح جس کی بدولت انہیں رزق دیا جاتا ہے کہاں گئی پھر فرمایا طلوع فجر یعنی اذان فجر کے وقت اس دعا کو سو مرتبہ پڑھو۔

سبحان اللہ وبحمدہٖ سبحان اللہ العظیم وبحمدہٖ استغفر اللہ

تو دنیا تیرے پاس پست و ذلیل ہو کر آئے گی پھر وہ شخص چلا گیا۔ کچھ عرصہ بعد دوبارہ حاضر ہوا اور عرض کرنے لگا کہ یارسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم میرے پاس اب تو دنیا اتنی زیادہ آگئی ہے کہ مجھے سمجھ میں نہیں آتا کہ کہاں رکھوں۔ (مدارج النبوۃ)

پھوڑا یا زخم وغیرہ

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے مروی ہے کہ جس وقت کوئی شخص اپنے جسم میں کسی چیز کی شکایت کرتا تو تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم اپنی انگلی سے اشارہ فرماتے

اور پڑھتے۔ **بسم اللہ تربۃ ارضینا بریقۃ بغضنا یشفی سقمنا باذن ربنا**

ترجمہ: میں اللہ تعالیٰ کی عزت و قدرت کے ساتھ پناہ طلب کرتا ہوں ہر اس چیز کی برائی سے جو میں پاتا ہوں اور اس سے ڈرتا ہوں۔

بچھو کاٹے کا علاج

حضرت علی کرم اللہ تعالیٰ وجہہ الکریم فرماتے ہیں کہ ایک رات حضور سرور کائنات صلی اللہ علیہ وسلم نماز ادا فرما رہے تھے آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنا دست انور زمین پر رکھا تو انگلی شریفہ پر بچھو نے ڈس لیا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنے نعل مبارک سے اس کو مار دیا اور جب نماز سے فارغ ہوئے تو فرمایا اللہ تعالیٰ بچھو پر لعنت کرے کہ یہ نبی اور غیر نبی کو نہیں چھوڑتا پھر آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے پانی اور نمک منگوایا اور اسے ایک برتن میں ڈالا پھر جس جگہ ڈسا تھا وہاں ڈالنے لگے حضور صلی اللہ علیہ وسلم انگلی سے ملتے جاتے تھے اور سورہ فلق اور سورہ ناس پڑھ کر دم فرماتے جاتے تھے۔ (مشکوۃ شریف)

پاگل پن کا علاج

حضرت خارجہ بن صلت رضی اللہ عنہ اپنے چچا سے روایت کرتے ہیں کہ ہم رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس سے اپنے وطن واپس چلے تو راستہ میں ایک عرب قبیلہ سے ملاقات ہوئی انہوں نے کہا کہ ہم کو پتہ چلا کہ تم اس شخص صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس سے آئے ہو کیا تمہارے پاس کوئی منتر یا دوائی ہے کیونکہ ہمارے پاس ایک دیوانہ ہے جسے ہم نے بیڑیوں سے باندھ رکھا ہے۔ ہم نے کہا ہاں! ہمارے پاس ایک شئے ہے۔ وہ ہمارے پاس دیوانے کو لائے میں نے تین یوم صبح و شام سورہ فاتحہ شریف پڑھ کر اس پر دم کیا اور اپنا تھوک اس پر پھینکتا رہا پھر اس کی رسیوں کو کھول دیا گیا یعنی بالکل تندرست و توانا ہو گیا۔ انہوں نے مجھے کچھ مزدوری وغیرہ دی میں نے ان سے کہا کہ میں اس وقت تک نہ لوں گا۔ جب تک رحمت عالم نور مجسم صلی اللہ علیہ وسلم سے پوچھ نہیں لیتا حاضر خدمت ہو کر عرض کیا تو حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا "کھاؤ" مجھے میری جان کی قسم جو شخص باطل منتر کے ساتھ کھاتا ہے۔ (حرام کھاتا

ہے) تحقیق تو نے حق منتر کے ساتھ کھایا (احمد 'ابی داؤد)

حفاظت جان

حضرت ربان بن عثمان رضی اللہ تعالیٰ عنہما اپنے والد سے روایت کرتے ہیں کہ میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سے سنا کہ جو کوئی تین مرتبہ شام کے وقت یہ پڑھے **بسم اللہ الذی لایضر مع اسمہ شئیٌ فی الارض ولا فی السماء وھو السمیع العلیم** تو صبح تک کوئی ناگہانی بلا و مصیبت نہ پہنچے گی۔ جو کوئی صبح کو پڑھے تو شام تک ہر ناگہانی بلا سے محفوظ رہے گا۔ راوی کا بیان ہے کہ جب حضرت ربان بن عثمان رضی اللہ تعالیٰ عنہما پر فالج کا حملہ ہوا تو جس شخص نے یہ روایت ان سے سنی تھی۔ وہ بطریق انکار و تعجب ان کی طرف دیکھنے لگا اور سوچنے لگا اس پر انہوں نے ربان بن عثمان رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے فرمایا میری طرف دیکھ کر کیا سوچ رہے ہو خدا کی قسم میں نے اپنے باپ عثمان پر جھوٹ باندھا ہے اور نہ ہی عثمان نے حضور صلی اللہ علیہ وسلم پر جھوٹ باندھا ہے' لیکن جس دن مجھ پر فالج کا حملہ ہوا میں معصیت کی وجہ سے اس دعا کو پڑھنا ہی بھول گیا تھا۔ (ابو داؤد 'ترمذی شریف)

جسمانی صحت کی دعا

ایک شخص رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت باعظمت میں حاضر ہوا اور عرض کیا کہ میں ایک روگی شخص ہوں کھایا پیا میرے بدن کو ذرا نہیں لگتا اللہ عزوجل سے میرے لئے دعائے صحت فرمایئے۔

پیارے آقا مدد دینے والے مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جب کھایا پیا کرو تو یہ دعا پڑھ لیا کرو تو تمہیں کوئی بھی بیماری نہ لگے گی اگرچہ کھانے میں زہر ہی کیوں نہ ملا ہو۔

بسم اللہ الذی لایضر مع اسمہ شئیٌ فی الارض ولا فی السماء یا حیی یا قیوم

اٹھرا کا علاج

حضرت جلیلہ بنت عبدالجلیل رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت ہے کہ وہ بارگاہ رسالت صلی اللہ علیہ وسلم میں حاضر ہوئی اور عرض کیا یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم میں ایک ایسی

عورت ہوں کہ میرے بچے زندہ نہیں رہتے تو حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا تو اللہ عزوجل کے حضور نذر مان کہ میرے ہاں جو بچہ پیدا ہو گا میں اس کا نام محمد رکھوں گی اس نے ایسا ہی کیا۔

چنانچہ اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے اس کے ہاں لڑکا پیدا ہوا وہ زندہ رہا جوان ہو کر کفار سے جنگ کی اور مال غنیمت حاصل کیا۔ (نزہتہ المجالس)

مایوس مریضوں کو مژدہ جانفزا

امام ابو القاسم قشیری رحمتہ اللہ تعالیٰ علیہ سے منقول ہے کہ ان کا ایک بچہ سخت بیمار ہو گیا علاج سے افاقہ نہ ہوا حتیٰ کہ بچہ قریب المرگ ہو گیا ابو القاسم قشیری رحمتہ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ مجھے خواب میں سرکار دو عالم صلی اللہ علیہ وسلم کی زیارت نصیب ہوئی' میں نے خدمت انور میں اپنے بچے کا حال عرض کیا تو حضور سراپا نور فیض گنجور صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا تم آیات شفا سے کیوں غافل ہو؟

امام ابو القاسم قشیری رحمتہ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ نیند سے بیدار ہوا تو آیات شفا پر غور کرنے لگا۔ میں نے ان کو کلام اللہ شریف میں چھ مقام پر پایا وہ آیات کریمہ یہ ہیں۔

(۱) ویشف صدور قوم مومنین

(۲) وشفاء لما فی الصدور

(۳) یخرج من بطونها شراب مختلف الوانه فیه شفاء للناس

(۴) وننزل من القران ماهو شفاءٌ ورحمته للمومنین

(۵) واذا مرضت فهو یشفین

(۶) قل هو للذین امنو هدی وشفاء

امام قشیری رحمتہ اللہ تعالیٰ کہتے ہیں کہ میں نے ان آیتوں کو لکھا اور پانی میں گھول کر بچے کو پلا دیا تو وہ اسی وقت شفایاب ہو گیا گویا کہ کسی نے اس کے پاؤں کی گرہ کھول دی۔

(مدارج النبوۃ)

باب ششم

موسموں کی تدابیر

موسم گرما کے اثرات اور حفظ ماتقدم

ہمارے ملک میں عام طور پر اپریل سے جون تک موسم گرما رہتا ہے اور اس کے بعد کچھ گرمی اور موسم خزاں شروع ہو جاتا ہے گرمی کے دنوں میں دھوپ سے بچتے ہوئے سایہ دار جگہ پر رہنا چاہیے اور ننگے سر ننگے پاؤں یا ننگے بدن باہر نہ نکلنا چاہیے۔

سورج کی تمازت اور لو وغیرہ بعض اوقات زندگی دو بھر کر دیتی ہے۔ کچھ بیماریاں بھی ایسی ہیں جو ان دنوں زیادہ وقوع پذیر ہوتی ہیں مثلاً محرقہ، غشی، اسہال، قے، گھبراہٹ، وغیرہ تاہم ان کا تدراک ممکن ہے۔

ان دنوں چونکہ راتیں کچھ چھوٹی ہوتی ہیں لہٰذا دوپہر کو کچھ دیر آرام کرنا صحت کیلئے ضروری ہے اس طرح تسکین کے ساتھ گرمی کی شدت سے بھی کچھ نجات مل جاتی ہے۔

مدینے کے تاجدار نبیوں کے سالار، بے کسوں کے مددگار، صاحب پسینہ خوشبودار، شفیع روز شمار جناب احمد مختار صلی اللہ علیہ وسلم نے تو اس امر کی طرف توجہ دلاتے ہوئے ظہر کی نماز بھی تاخیر سے پڑھنے کی رعایت فرمادی ہے اور آپ صلی اللہ علیہ وسلم دوپہر کو بھی آرام فرماتے تھے جیسے قیلولہ کہتے ہیں اور یہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی مبارک سنت ہے۔

گرمی کے اثرات سے بچنے کیلئے اللہ عزوجل نے اس موسم میں بہت سی ایسی غذائیں بھی مہیا فرمادی ہیں جو صحت کو برقرار رکھنے کے کام آتی ہیں۔

پینے کی اغذیہ میں دہی کی لسی عمدہ چیز ہے۔ یہ پیاس کو کم کرنے کے علاوہ جگر کی گرمی اور گھبراہٹ کو دور کرتی ہے۔ اس کے علاوہ صندل 'گڑھل' نیلوفر' وغیرہ کے شربت بھی اسی مقصد کیلئے کار آمد ہیں۔ پھلوں میں سے۔ آلو بخارا' جامن' فالسہ 'انار' خرمانی' کھیرا' ککڑی اور تربوز فائدہ بخش ہیں۔

سبزیات میں سے توری' پیٹھا' کدو شریف وغیرہ شامل ہیں کدو شریف لو کے اثر کو بھی زائل کرتا ہے اور یہ نہایت لذت بخش اور مفرح سبزی ہے۔ سرکار مدینہ راحت قلب و سینہ صلی اللہ علیہ وسلم کو کدو شریف بہت پسند تھا۔ ماہرین طب کا کہنا ہے کہ کدو شریف کا بکثرت استعمال سل جیسے امراض سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔

صلوا علی الحبیب! صلی اللہ علیٰ محمد

موسم خزاں اور حفظ ماتقدم

یہ موسم گرما کے بعد اور موسم سرما سے پہلے آتا ہے اس وقت پاکستان میں یہ برسات کا موسم ہوتا ہے یہ عام طور پر 15 جولائی سے 15 اکتوبر تک رہتا ہے اس موسم میں صبح کی ٹھنڈک اور دوپہر کی گرمی (دھوپ)۔ سے بچنا ضروری ہوتا ہے۔ دن کو گرمی اور رات کو سردی کے ہونے سے انسان سست اور غافل بن جاتا ہے لہٰذا رات کو باہر کھلی فضا میں سونے سے حتیٰ المقدور گریز کرنا چاہیے رات کی ٹھنڈک کسی وقت بھی اثر انداز ہو سکتی ہے۔ ان دنوں کمرے یا برآمدے وغیرہ میں کپڑا تان کو سونا چاہیے اس موسم میں ہاضمے کی خرابی پیچش' اسہال' تخمہ' ہیضہ اور ملیریا بخار وغیرہ امراض کا اندیشہ رہتا ہے۔ اس لئے درج ذیل باتوں پر عمل کرنا ضروری ہے۔

اس موسم میں خشکی پیدا کرنے والی اشیاء سے بچنا چاہیے۔ نیز جماع بھی زیادہ نہ کرنا چاہیے ٹھنڈے مشروبات اور زیادہ ٹھنڈا پانی استعمال نہ کرنا چاہیے۔ ثقیل' کچی' گلی سڑی غذاؤں سے بھی پرہیز ضروری ہے اس کے علاوہ مرطوب قسم کے میوؤں اور پھلوں کا استعمال بھی نہیں کرنا چاہیے۔ کھانے میں کم و بیش اچار' چٹنی اور سرکہ اور لیموں کا استعمال مفید ہے برسات کے موسم میں معدہ میں رطوبات کی ایک دم زیادتی ہو جاتی ہے۔ معدہ میں بھاری پن

اور اسہال کا اندیشہ رہتا ہے۔ اور خون میں کھاری پن زیادہ ہو جانے کی وجہ سے بخار کی شکایت لاحق ہو جاتی ہے۔ ہم یہاں پر ایک جوارش کا نسخہ دے رہے ہیں جس کو خصوصاً برسات کے موسم میں استعمال کرنے سے آدمی بہت سی تکلیفوں سے بچ جاتا ہے۔

موسم سرما کی افادیت اور حفظ ماتقدم

اس موسم کا استقبال گرم کپڑوں 'گرم چادروں' اچکن 'کوٹ وغیرہ سے کرنا چاہیے اور موسم کی شدید سرد ہواؤں سے خود کو بچانا چاہیے بالخصوص سر اور چھاتی کو گرم رکھنا لازمی ہے کیونکہ اس موسم میں عام طور پر نزلہ 'زکام' کھانسی اور اعصابی امراض لاحق ہو جانے کا خطرہ رہتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے اس موسم کو چند خصوصیات سے نوازا ہے مثلاً ان دنوں مرغنات کا استعمال زیادہ کیا جاتا ہے تاہم بھوک بھی زیادہ لگتی ہے اور ساتھ ہی قوی قسم کی ریاضت (ورزش) اور سخت حرکات صحت پر اچھا اثر مرتب کرتی ہے۔

اس موسم میں جن غذاؤں کا خصوصی طور اہتمام کیا جاتا ہے وہ مندرجہ ذیل ہیں۔ ہریسہ اور مغزیات نیز دیگر مقوی غذاؤں کا استعمال کرنا بہت رہے۔ گوشت اور انڈے بقدر ضرورت کھانے چاہئیں۔ دودھ میں شہد ملا کر صحت و توانائی بخشتا ہے موسم سرما میں قے کرنے سے بدن کمزور ہو جاتا ہے۔ یہ موسم عام طور پر وسط اکتوبر سے وسط فروری تک رہتا ہے۔

موسم بہار اور حفظ ماتقدم

یہ موسم بڑا خوشگوار ہوتا ہے نہ زیادہ گرمی ہوتی ہے اور نہ ہی زیادہ سردی۔ اس موسم میں انسان کے اختلاط خصوصاً خون میں تحریک ہوتی ہے۔ جس کے نتیجہ میں خون کے امراض چیچک 'خسرہ' خناق 'کھالی کھانسی اور پھوڑے پھنسیاں ظہور پذیر ہوتی ہیں۔ اس موسم میں لباس کچھ گرم سا ہی پہنیں طبیعت کی امتلائی کیفیت کو دور کرنے کیلئے کوئی مناسب جلاب اور قے کے ذریعے بدن سے مواد کا استفراغ کر لینا چاہیے۔ نیز اس موسم میں حرارت بجھانے والی اور مواد کے جوش کو ساکن کرنے والی تمام چیزیں ضرور استعمال کر لینی چاہئیں۔ اس کے ساتھ ہی گرم غذاؤں سے پرہیز اور مصفی خون ادویات کا استعمال نفع بخش ہے۔ حفظ ماتقدم کے تحت

صبح سبزہ زار کی سیر کریں۔ تازہ ہوا میں لمبے لمبے سانس لیں۔ سانس ناک کے ذریعے اندر کھینچیں اور منہ کے ذریعے باہر نکالیں ہلکی پھلکی ورزش بھی کریں تاکہ بدن میں چستی پیدا ہو اور غسل کچھ گرم پانی سے ہی کرنا چاہیے۔ اس موسم میں غذا کی مقدار کم کر دینی چاہیے اور غذا بھی زیادہ ٹھنڈی نہ ہو۔

ہوا اور صحت

جو چیزیں ہماری زندگی کی بقا اور صحت کیلئے ضروری ہیں ان میں سر فہرست ہوا ہے کیونکہ پانی کے بغیر تو ہم کئی روز تک زندہ رہ سکتے ہیں لیکن ہوا کے بغیر زندہ رہنا محال ہے۔ ہوا جس قدر تازہ اور صاف ہو گی اسی قدر صحت کیلئے مفید ہو گی۔ یہی وجہ ہے کہ جو لوگ صاف اور تازہ ہوا میں رہتے ہیں وہ تندرست مضبوط اور خوبصورت ہوتے ہیں اس کے برخلاف جو لوگ کثیف (گندی) ہوا میں یا تنگ مکانات میں رہتے ہیں اور جن میں تازہ ہوا کی آمد و رفت کم ہوتی ہے وہ لوگ کمزور زرد رنگ اور نحیف ہوتے ہیں اور اکثر مہلک امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں اس سے ظاہر ہوا کہ صحت اور تندرستی صاف اور تازہ ہوا پر منحصر ہے تازہ ہوا سے بیمار تندرست اور کمزور صحت مند ہو جاتا ہے جب کہ کثیف ہوا کا اثر فوری ہوتا ہے کیونکہ اس میں زہر کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے انسان یکایک بیمار پڑ جاتا ہے۔ مثلاً کسی مجمع یا تنگ جگہ میں درد سر یا غشی کا یکایک پیدا ہو جانا تجربے کی بات ہے۔

لہٰذا جہاں ہوا کو ناقص بنانے والے اسباب موجود ہوں وہاں کے باشندے کسی نہ کسی مرض مثلاً درد سر، متلی، قے، دست، پیچش، آشوب چشم اور بخار وغیرہ میں مبتلا رہتے ہیں۔ کثیف ہوا کا برا اثر بالخصوص اعضائے تنفس پر پڑتا ہے اس لئے ایسے لوگ کھانسی، زکام، دمہ، انفلوئنزا، سل، ٹی بی کا آسانی سے شکار بن جاتے ہیں علاوہ ازیں کثیف (گندی) ہوا قوت مدافعت کو بھی بے حد کمزور کر دیتی ہے اسی طرح بچوں کی تندرستی پر کثیف ہوا کے زہر کا خاص طور پر خراب اثر پڑتا ہے ان کے چہروں کی زردی اور پھیکا پن اس امر کو ظاہر کرتا ہے کہ ناقص ہوا میں سانس لینے اور آکسیجن نہ ملنے کے باعث خون کی صفائی بہتر طور پر نہیں ہوتی ہے۔

ہاضمہ کا فتور' اسہال اور بخار اسی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں لیکن جب ان بچوں کو کھلے اور پر فضا مقامات پر منتقل کیا جاتا ہے تو ان کی صحت میں حیرت انگیز انقلاب رونما ہونے لگتا ہے۔

اس لئے لازم ہے کہ ہر شخص تازہ اور صاف ہوا میں رہے اور سانس لینے کا بہتر طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنے منہ کی بجائے ناک کے ذریعے سانس لیں کیونکہ منہ کے ذریعے سانس لینے سے آپ کو زکام کی شکایت رہے گی ہو سکتا ہے کہ آپ بہرے بھی ہو جائیں طبی نقطہ نظر سے بھی دیکھا جائے تو ناک سے سانس لینے سے ہوا کے نامیاتی اجزاء اور جراثیم ناک کے اندرونی بالوں سے چھن جاتے ہیں۔

ناک کی جھلی میں رطوبت رس کر اسے تر رکھتی ہے جب ہوا اس رطوبت سے مس کرتی ہوئی گزرتی ہے تو وہ چھننے کے علاوہ کسی قدر گرم اور مرطوب بھی ہو جاتی ہے جب کہ منہ کے ذریعے سانس لینے سے یہ فوائد حاصل نہیں ہوتے۔

دھوپ اور صحت

ہوا کے ساتھ ہی دھوپ اور روشنی بھی ہماری صحت کیلئے بہت ضروری ہے۔

اگر پودوں کو چند روز تک ہوا اور دھوپ سے بچا کر کسی اندھیری کوٹھڑی میں رکھیں تو وہ مرجھا جائیں گے۔ اسی طرح دھوپ روشنی اور ہوا سے محروم انسان بھی کمزور اور نحیف ہو جاتے ہیں۔

دھوپ جسم کو بڑھاتی' جسمانی گرمی کو برقرار رکھتی' خون کی گردش قائم رکھتی اور زندگی کو خوشگوار بناتی ہے دھوپ اور روشنی کے فوائد سے بہرہ اندوز ہونے کیلئے روزانہ صبح کو سورج نکلنے کے وقت کسی کھلے میدان یا نہر یا دریا کے کنارے اگر یہ نہ ہو سکے تو مکان کی چھت پر جا کر سورج کے سامنے کھڑے ہو جائیں اور تمام جسم پر کم از کم نصف گھنٹہ آفتاب کی شعاعیں ڈالیں منہ سینہ اور پشت اور پہلو الغرض جسم کے ہر حصے کو باری باری کرنوں کے سامنے کریں۔

گرمی کے موسم میں جسم پر کپڑا ہلکا سا ہو تو بھی کوئی حرج نہیں اس کو غسل آفتابی (دھوپ کا غسل) کہتے ہیں۔ جس طرح پانی سے غسل کرنے سے جسم کے مسامات کھلتے اور بیرونی آلائشیں صاف ہوتی ہیں اس طرح غسل آفتابی سے جسم کی اندرونی غلاظتیں دھل

جاتی ہیں غسل آفتابی کے وقت گہرے سانس لینا یا ہلکی ورزش کرنا نہایت فائدہ بخش ہے۔

نینداور صحت

ہوا' پانی' غذا کی طرح صحت و زندگی کیلئے نیند بھی بڑی ضروری ہے۔ دن بھر محنت مشقت کرنے سے ہمارے جسم کے خلیوں کی شکست و ریخت ہوتی رہتی ہے اور جسم کی قوت بھی کچھ نہ کچھ صرف ہوتی ہے اس کمی کو پورا کرنے کیلئے غذا کے ساتھ نیند بھی بڑی ضروری اور لازم ہے۔ محنت و مشقت کے بعد جسم کا تقاضہ ہوتا ہے کہ اسے مناسب غذا اور آرام ملے جب کہ نیند جسم انسانی کیلئے ایک مکمل آرام ہے نیند سے ساری تھکان دور ہو جاتی ہے اور انسان تر و تازہ ہو کر پھر سے اٹھتا ہے اور زندگی کی جملہ مصروفیتوں میں منہمک ہو جاتا ہے۔ نیند کی اہمیت کو نظر انداز کرنے والے بے خوابی' بد ہضمی' دماغی کمزوری اور دائمی دردسر کا شکار ہو جاتے ہیں۔ نیند کا ایک فائدہ یہ بھی ہے کہ جسم کے بعض اعضاء کسی وقت بھی کام کرنا بند نہیں کرتے۔ مگر نیند کے دوران وہ کسی قدر ستا لیتے ہیں دل کم قوت کے ساتھ حرکت کرتا ہے تنفس کی رفتار سست ہو جاتی ہے جگر کم صفرا پیدا کرتا ہے گردے کم پیشاب پیدا کرتے ہیں نظام عصبی کا بڑا حصہ آرام کی حالت میں ہوتا ہے۔

نیند کی مقدار کا تعین ہر شخص کیلئے یکساں نہیں ہوتا۔ عمر کے ساتھ ساتھ جسم جس قدر بڑھتا ہے نیند کی مقدار کم ہوتی جاتی ہے یہاں تک کہ بڑھاپے میں نیند بڑی کم ہو جاتی ہے ننھے منے بچے دن رات میں تقریباً 16 گھنٹے سوتے ہیں اور جوں جوں بڑے ہوتے جاتے ہیں نیند میں کمی ہوتی جاتی ہے حتی کہ جوانی میں 6 یا 7 گھنٹے سونا کافی ہوتا ہے بڑھاپے میں نیند بہت کم آتی ہے لیکن اگر نیند نہ آئے تو بھی 9,8 گھنٹے بستر پر لیٹ کر گزارنے چاہئیں۔ کمزور مریضوں کو صحت مندوں سے زیادہ نیند کی ضرورت ہے دماغی کام کرنے والوں کو بھی دوسروں کی نسبت زیادہ آرام اور نیند کی ضرورت ہوتی ہے۔

ہائے میٹھی نیند تو کیا چیز ہے
تیرے آگے سلطنت ناچیز ہے

غسل اور صحت

غسل انسان کی جسمانی صحت درست رکھنے کیلئے نہایت ضروری ہے جس طرح پھیپھڑے اور گردے وغیرہ فضلات ردیہ کو خارج کرتے رہتے ہیں اسی طرح بیرونی جلد بھی بذریعہ مسامات فضلات کو خارج کرتی رہتی ہے۔ نہانے سے صرف بدن ہی صاف نہیں ہوتا بلکہ مسام کھل کر خراب مادے اور خون کے ناقص بخارات خارج ہو جاتے ہیں اعضاؤں کی اندرونی بناوٹ درست رہتی ہے۔ غسل کے متعلق درج ذیل امور کا خاص رکھنا چاہیے۔

(۱) غسل ہمیشہ پاک وصاف پانی سے کرنا چاہیے۔

(۲) غسل جان بوجھ کر نہ کرنا گویا اپنے آپ کو مرض کے منہ میں جھونکنا ہے۔

(۳) بدن کو خوب مل کر میل کچیل سے پاک کرنا چاہیے تاکہ تمام مسامات کھل جائیں۔

(۴) ہر روز یا ہفتے میں دو تین بار خوب صابن مل کر نہانا چاہیے اور یہ بھی یاد رکھیں کہ زیادہ صابون کا استعمال جسم کے مساموں کو تنگ اور خشک کرتا ہے۔

(۵) ادنیٰ قسم کا صابن ہرگز استعمال نہ کرنا چاہیے۔ ممکن ہو تو مالش بھی کروانا چاہیے۔

(۶) نہانے کے بعد جسم کو کسی پاکیزہ تولیہ یا موٹے کھردرے کپڑے سے صاف اور اچھی طرح خشک کر لینا چاہیے۔

(۷) میلا تولیہ یا چکنا کپڑا اس مقصد کیلئے ہرگز استعمال نہ کرنا چاہیے۔

(۸) غسل کرنے کے بعد میلا لباس نہیں پہننا چاہیے ورنہ غسل کرنا بے فائدہ ہوگا۔

(۹) تولیہ وغیرہ جس سے بدن صاف کیا جائے ہر شخص کا علیحدہ ہونا چاہیے۔

(۱۰) غسل کیلئے سب سے عمدہ وقت صبح کا ہے۔

(۱۱) کھانا کھانے کے فوراً بعد سرد پانی سے غسل کرنا نہایت مضر صحت ہے۔

(۱۲) کھانا کھانے کے فوراً بعد گرم پانی سے غسل کرنے سے جلد کی عروق پھیل کر معدے کا دوران خون سست ہو جاتا ہے پس دونوں صورتوں میں ہضم میں فتور واقع ہوتا ہے۔

(۱۳) کھانا کھانے کے دو گھنٹہ بعد غسل کرنا چاہیے۔

(۱۴) دماغی اور جسمانی محنت و ریاضت کے بعد بھی فوراً غسل کرنا خاص کر سرد پانی سے

ممنوع ہے۔

(۱۵) اگر رات کو سونے سے پہلے جسم کو ذرا مل کر غسل کیا جائے تو پھر نیند خوب آتی ہے۔

(۱۶) تندرست جوان آدمی کو ہر موسم میں سرد تازہ پانی سے غسل کرنا مفید ہوتا ہے خصوصاً موسم گرما میں کیونکہ اس سے جسم کی زائد و عارضی گرمی دور ہو جاتی ہے۔

(۱۷) کمزور اشخاص' نازک بچوں' حاملہ عورتوں' اسہال' پیچش اور وجع الالمفاصل (جوڑوں کا درد) کے مریضوں کو سرد غسل نہ کرنا چاہیے۔

اعضائے بدنی اور انکی حفاظت

سر

سر کا اہم حصہ دماغ ہے دماغ کو جسم میں اعلیٰ و ارفع مقام حاصل ہے تمام دیگر حیوانات کے دماغوں سے انسانی دماغ بڑا ہوتا ہے چالیس سال کی عمر تک دماغ تکمیل کو پہنچتا ہے۔ پھر اس عمر کے ہر دس سال بعد تقریباً نصف چھٹانک وزن کم ہوتا ہے عمر کے ساتھ ساتھ اس کی قوت بھی گھٹتی رہی ہے۔ بحیثیت مجموعی عقل و فہم' وہم و خیال اور ارادہ وغیرہ قوتیں اس سے تعلق رکھتی ہیں اللہ تعالیٰ نے اس اہم حصہ کو تین جھلیوں میں لپیٹ کر رکھا ہے اور پھر آٹھ مختلف سخت ہڈیوں کے ایک خول سے گھیر کر اس کی حفاظت فرمائی ہے۔

دماغ ہی ایک ایسا عضو ہے کہ جس کی کارکردگی کی بناء پر انسان کو اشرف المخلوقات ہونے کا درجہ عطا ہوا ہے اگر کوئی شخص صحیح الدماغ نہ ہو یا دماغ سے ٹھیک کام نہ لے تو وہ یقیناً ایک اچھا اور کامیاب انسان نہیں کہلا سکے گا۔ اس کے علاوہ بدن انسان میں پھیلے ہوئے حسی اور حرکتی اعصاب کا مرکز بھی دماغ ہے۔ سر پر اگے ہوئے بال اس کے قدرتی محافظ ہیں اس لئے گرمی اور سردی میں ننگے سر چلنا مضر صحت ہے لہٰذا عمامہ شریف کے تاج کو سر پر سجانے کی سنت مبارکہ کو زندہ کریں۔ اگر خدانخواستہ گرمی کا اثر ہو جائے تو اس کو دور کرنے کیلئے برف آمیز ٹھنڈا پانی بہائیں اور اگر سردی متاثر کرے تو اس سے بھی بچنے کی تدابیر اختیار کریں۔

علاوہ ازیں سر کو دھونا' تیل لگانا' کنگھی کرنا بالوں کی حفاظت اور سنوارنے کے عمدہ ذرائع ہیں۔

زیادہ سوچ و بچار' فکر و پریشانی اور پڑھنے لکھنے سے بھی دماغ پر اثر پڑتا ہے گرمی یا سردی کے اثرات سے ناک کے راستے رقیق مواد بھی آنے لگتا ہے جیسے زکامی کیفیت کہتے ہیں اگر بار بار یہ مواد گرے تو گلے پر اثر ہونے لگتا ہے جس سے سوزش ورم اور کھانسی ذات الجنب وغیرہ ہو سکتے ہیں۔

اس مواد کے معدے میں چلے جانے سے بدہضمی' اسہال' زخم معدہ جیسی بیماریاں پیدا ہو سکتی ہیں اگر کسی وجہ سے بے خوابی یا کم سونے کا ٹائم ملتا ہو تو دماغ کو پورا آرام نہیں ملتا تو مختلف دماغی عارضے پراگندہ خیالی' دوران سر' چڑچڑاپن' جنون' مراق کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے لہٰذا خواہ مخواہ جاگتے رہنے کی کوشش نہ کرنی چاہیے۔ کم از کم چھ گھنٹے روزانہ ضرور سونا چاہیے دماغ پر زیادہ زور دینے سے اس کی کارکردگی ضرور متاثر ہوتی ہے۔ حافظہ کمزور اور طبیعت بوجھل ہو جاتی ہے تھوڑے سے کام سے تھکاوٹ محسوس ہونے لگتی ہے۔ بعض لوگ چائے نوشی سے اپنی کارکردگی بڑھانے کی کوشش کرتے ہیں یہ سب کچھ عارضی اور ان کیلئے مفید ثابت نہیں ہوتا۔ اس طرح مسکن ادویات سے بھی کام چلانا نقصان دہ ہے۔

تقویت دماغ کیلئے غذاؤں میں سے بکری اور مرغ کا مغز مفید ہے اسی طرح باداموں کی گریاں اور پستہ بھی فائدہ مند ہے۔ مکھن میں چینی ڈال کر کھانا بھی مقوی دماغ ہے۔ دواؤں میں سے مربہ ہرز' سونف' کشیز' برہمی بوٹی مفید رہتے ہیں۔

یہ حریرہ بھی نفع بخش ہے۔ مغز بادام' 10 عدد' مغز کدو 3 ماشہ' مغز خیارین 3 ماشہ' مغز خربوزہ 3 ماشہ' تخم خشخاش 3 ماشہ' دانہ الائچی خورد 6 عدد' تمام ادویات کو پاؤ یا بقدر دودھ یا پانی میں گھوٹ کر چھان لیں اور دیگچی میں تین تولہ گھی میں ½ تولہ نشاستہ بھون کر ڈال دیں جوش آنے پر اتار کر چینی ملا کر حسب پسند گرم یا ٹھنڈا کر کے پی لیں اس کے بعد کم از کم تین گھنٹہ تک کوئی اور غذا نہ کھائیں۔

آنکھیں

آنکھیں ہمارے بدن کا ایک ضروری حصہ ہیں ان کی بدولت ہم چیزوں کو دیکھتے ہیں اور سمجھتے ہیں اور اس کے مطابق قدم اٹھاتے ہیں۔ آنکھوں کی اہمیت اور ضرورت کے تحت یہ

ہمیں دو عطا کی گئی ہیں۔ ہر آنکھ کے ایک ڈھیلے کے چھ پردے ہیں ہر پردہ اپنے فرائض ادا کرتا ہے پھر اس کو ہڈیوں کے مضبوط خول میں محفوظ رکھا گیا ہے جیسے کوئی قیمتی جوہر ریزہ کسی ڈبیہ میں سنبھال کر رکھا جاتا ہے پھر اس پر پپوٹے تعینات کیئے گئے ہیں جن کے اوپر نیچے باریک بالوں کی جھالر لگی ہے۔ اور یہ جھپک جھپک کر کسی غیر چیز کو اندر آنے سے روک دیتے ہیں۔ اس طرح گرد و غبار' دھول' دھواں' چمک' ذرات وغیرہ اندر نہیں آ سکتے۔ اگر غیر اختیاری طور پر کوئی نقصان دہ چیز آنکھ کے اندر چلی جائے تو فوراً پانی کی طرح ایک رطوبت رسنا شروع ہو جاتی ہے جو اپنی خصوصیات کی وجہ سے اس کو حل کر کے اپنی طراوت سے آنکھوں کے نازک پردے سے ہٹا کر آنکھ کے ایک جانب کونے کی طرف دھکیل دیتی ہے اور اس طرح وہ مضر اثرات سے بچ جاتی ہے۔

صبح سویرے اٹھنے کے بعد نماز کی تیاری کرتے ہوئے آنکھوں کو اچھی طرح دھونا چاہیے اور رات کو ان میں سرمہ لگا کر سونا سنت مبارکہ بھی ہے اس طرح سارا دن آنکھیں شفاف اور روشن رہتی ہیں اور خوبصورت بھی دکھائی دیتی ہیں۔

جب آنکھ میں کوئی چیز پڑ جائے تو آنکھ کو مل کر نکالنے کی کوشش نہ کرنی چاہیے بلکہ روئی کی پتلی سے بتی کے ذریعے ذرے کو نکال دیں یا کسی شفاف پانی سے آنکھ کو دھوئیں یا برتن میں ڈال کر بار بار کھولیں اور بند کریں۔

ایسے پانی میں اگر قدرے نمک یا پھٹکڑی ڈال دیں تو زیادہ بہتر ہے اور پانی کی جگہ عرق گلاب کا استعمال بھی زیادہ فائدہ بخش ہے۔ ان صورتوں سے اگر تکلیف رفع نہ ہو تو کسی ماہر معالج سے مشورہ ضرور کریں تاکہ حسب ذیل اس کا تدراک ہو جائے۔

آنکھ کیلئے ہلکی روشنی بھی اتنی ہی مضر ہے۔ جیسا کہ تیز روشنی' پڑھنے لکھنے' یا کوئی اور کام کرتے وقت مناسب روشنی میں بیٹھیں۔ لیمپ وغیرہ اپنے بائیں رکھیں گردن جھکا کر کام نہ کریں لیٹ کر نہ پڑھیں باریک چیزوں پر بھی آنکھیں نہ لگائیں۔

آنکھ دکھتی ہو تو لودھ پٹھانی کافور ہر ایک دو ماشہ کو کوٹ کر پوٹلی باندھ لیں اور جوشاندہ پوست خشخاش میں تر کر کے آنکھ پر پھیرتے رہیں۔

کان

کان آواز سننے کا ایک آلہ ہے جس کے تین حصے ہوتے ہیں ایک بیرونی لچکدار حصہ جو ہمیں نظر آتا ہے اس کے درمیان سے قیف نما نالی شروع ہوتی ہے جو کان کے پردہ تک جاتی ہے یہاں سے کان کا دوسرا حصہ شروع ہوتا ہے۔ اس نالی میں چھوٹی چھوٹی گلٹیاں ہوتی ہیں۔ جن سے رطوبت رستی رہتی ہے اور جمع ہو کر میل کی شکل میں باہر نکلتی ہے۔ اسی طرح اس پر باریک باریک بال بھی ہیں جو باہر کی معمولی سی معمولی چیزوں کو بھی اندر نہیں جانے دیتے اور وہ اس رطوبت میں پھنس کر رک جاتی ہے۔ جب یہ رطوبت کسی وجہ سے باہر نہ نکالی جائے تو کم سنائی دیتا ہے اور باقاعدہ طور پر کان کو صاف کرانا پڑتا ہے کان کا دوسرا حصہ کان کا ڈھول ہے یہ بے ڈول سا ہوتا ہے اس کے باہر کان کا پردہ اور اندر کی جانب دو سوراخ ہوتے ہیں جن میں سے ایک گول ہوتا ہے اور دوسرا بیضوی اس جوف کے آگے اور نیچے ایک نالی کھلتی ہے جس کا ایک سرا درمیانی کان اور دوسرا حلق میں ہوتا ہے۔ اس طرح حلق اور کان آپس میں مل جاتے ہیں۔

اس درمیانی حصہ میں تین چھوٹی چھوٹی ہڈیاں ہوتی ہیں یہ ہڈیاں آواز کی تھرتھراہٹ کو خواہ وہ قوی یا شاید کیوں نہ ہو تو اس کے صدمہ سے محفوظ کرتی ہیں اور اگر کمزور ہوں تو پہنچانے میں مدد کرتے ہیں جب باہر کی آواز کان کے پردے کو ہلاتی ہے تو کان کا پردہ ان ہڈیوں کو ہلاتا ہے اس حرکت سے وہ لہریں اندرونی کان میں پہنچتی ہیں پھر ایک قسم کی اس جگہ موجود رطوبت سے گزر کر عصب سماعت تک جا پہنچتی ہیں اور وہاں سے دماغ انہیں محسوس کرتا ہے اگر ان حفاظت میں غفلت ہو جائے تو ان کی کارکردگی میں فرق آتا ہے اور بعض اوقات غفلت کی وجہ سے مختلف قسم کے امراض میں انسان مبتلا ہو جاتا ہے۔ مثلاً بہرہ پن کان کا زخم، پردے کا پھٹ جانا، کان کی پھنسیاں، کان کا درد، کان کا بجنا، ان میں سے ہر ایک مرض کی اپنی وجوہات ہیں۔

عام طور پر کان میں میل کا پھنس جانا، بدہضمی، بخار، جوڑوں کا درد، ضعف دماغ، نزلہ، ترشی کا بکثرت استعمال اور کسی چیز کے ضرب لگنے، شدید آوازوں کا سننا اور خرابی خون وغیرہ

سے ہو سکتے ہیں۔

کان کی حفاظت کیلئے طریقہ یہ ہے کہ کبھی کبھی کان کو بھپارے یا آہستہ پچکاری کے ذریعے صاف رکھیں اور اس کیلئے ان ادویات کا جوشاندہ استعمال کریں۔

برگ نیم، گل بابونہ، تخم خطمی، مرزنجوش، اکلیل الملک ہر ایک دو حصے، پوست خشخاس اک حصہ کو مناسب مقدار پانی میں ابال کر جوشاندہ تیار کرلیں۔

کان درد کیلئے پیاز یا مولی کا پانی قطرات کی صورت میں ٹپکانے سے فائدہ ہو جاتا ہے۔ بہرا پن کیلئے برگ کیکر 2 تولہ، پیاز سفید 4 تولہ، سفید لہسن 1 تولہ کافور 2 ماشہ، تمام چیزیں باریک کر کے روغن سرشف میں جلا کر نیم گرم دو دو قطرے کان میں ڈالیں۔ درد کان، بہرا پن اور پھنسیوں میں بہت مفید ہے ضعف دماغ کی صورت میں خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر دار 4 ماشہ میں کشتہ مرجان ارتی ملا کر کھلائیں۔

دانت

دانت انسانی جسم کی اہم ضرورت ہیں اس کے بغیر ہم کوئی چیز پوری طرح چبا اور پیس نہیں سکتے۔ غذائی ضرورت کے مطابق چھ سات ماہ کی عمر سے ہی یہ نکلنا شروع ہو جاے ہیں۔ کچھ دانت بعد میں نئے نکلتے ہیں اور بالآخر تعداد میں کل بتیس ہو جاتے ہیں یہ اوپر اور نیچے کے دو جبڑوں کے خولوں میں جڑے ہوتے ہیں اور مسوڑھوں سے ان میں قابو رہتے ہیں مختلف بے احتیاطیوں، مثلاً میٹھی کھٹی چیزیں بکثرت کھانا، سخت سرد اور گرم غذائیں کھانا پینا، یا گرم گرم غذا کے فوراً بعد سرد، یا سرد کے بعد گرم کھانے اور دانتوں کو صاف نہ کرنے سے دانتوں کے اوپر کے حصے، جڑیں اور مسوڑھے خراب ہو جاتے ہیں۔ دانت درد کرنے یا ہلنے لگتے ہیں ان میں کھوڑ ہو جاتے ہیں منہ سے بدبو اور بعض اوقات پیپ اور خون آنے لگتا ہے اور بالآخر بھر بھرے ہو جاتے ہیں یا گر کر نکل جاتے ہیں۔ دانتوں کو اچھا صحت مند اور چمکیلا و مضبوط رکھنے کیلئے ضروری ہے کہ ہم ان کو صاف ستھرا رکھیں۔ یہ بات واضح ہے کہ دانتوں کا ہضم کے ساتھ قریبی تعلق ہے اگر یہ صاف نہ ہوں گے تو غذا کے ساتھ فاسد اور خراب مادے حل ہو کر غذا کو بھی فاسد کر دیں گے۔ جس کے نتیجے میں جسم انسانی کی نشو نما کرنے والے اخلاط بھی

خراب ہو کر صحت کو تباہ کرنے اور مختلف امراض کی پیدائش کا سبب بنیں گے۔ تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم نے دانتوں کی صفائی پر زور دیتے ہوئے فرمایا "اپنا منہ صاف رکھو" اگر پانچوں وقت نماز کیلئے وضو کرتے وقت ۔ ک کرنے کی عادت ڈال لی جائے تو از خود بہت سی خرابیاں دور اور بہت سی بیماریوں سے چھٹکارا مل جاتا ہے۔ کھانا کھانے کے بعد دانتوں میں خلال کرنا بھی ضروری ہے کیونکہ غذا کے چھوٹے چھوٹے ذرے دانتوں میں پھنسے رہتے ہیں اور پھر سڑ کر بو پیدا کر دیتے ہیں۔ بو پیدا ہونے سے دانتوں میں جراثیم پیدا ہو جاتے ہیں جو کہ ایک مہلک مرض پائیوریا کی علامت ہے لہٰذا اس مرض سے محفوظ رہنے کیلئے ابتداء ہی میں اور کھانے کے فوراً بعد بھی کلی کرنے کی عادت ڈالنی چاہیے یہ دوا دانتوں کے ورم اور خون و پیپ کو روکتی ہے اور دانتوں اور مسوڑھوں کو مضبوط کرتی ہے۔

بیخ ببول 14 تولہ' سنگ جراحت 1 تولہ' کتہ پاپڑیہ 1 تولہ' سپاری چھالیہ 1 تولہ' فلفل سیاہ 1 ماشہ سنڈھ 1 ماشہ

تمام کو باریک کر کے سفوف بنا کر رکھ لیں اور دانتوں پر ملا کریں۔

ہاتھ اور پاؤں

ہاتھ اور پاؤں بدن انسان کے ضروری اعضاء میں سے ہیں ان کے کمزور ہونے سے بہت سے کام ادھورے رہ جاتے ہیں اور اگر خدانخواستہ نہ ہوں تو انسان ایک لوتھڑے سے زیادہ حیثیت نہیں رکھتا۔ نہ ہم کھا پی سکتے ہیں نہ کہیں آ جا سکتے ہیں۔ ہاتھ میں 27 ہڈیاں ہیں کریاں پٹھے خون کی رگیں اور چھوٹے ریشے جو کام سر انجام دیتے ہیں اس کے علاوہ ہیں اللہ عزوجل کی قدرت کس قدر عظیم ہے کہ ان کی حرکات سکنات کو ہمارے اعصاب کنٹرول کرتے ہیں۔ اور بعض اوقات غیر ارادی طور پر بھی کام کرتے ہیں اور ہوتے رہتے ہیں کیونکہ ہماری کارکردگی کا بہت سا انحصار ان پر موقوف ہے اس لئے ان کی حفاظت اور صحت اپنی جگہ پر نہایت لازمی ہے۔

کھانے سے پہلے اور بعد دونوں اوقات ہاتھوں کو اچھی طرح دھو کر صاف کر لینا چاہیے۔ بالخصوص ناخنوں کو کہ ان کی تہ کے نیچے میل اور گندگی رک جاتی ہے ہاتھوں پیروں کے ناخن

ہفتہ میں کم از کم ایک بار ضرور کٹوائے جائیں آج کل ناخن بڑھانا فیشن میں داخل ہو گیا ہے اس طرح ناخنوں کے نیچے میل کچیل جمع رہنے کی بہت گنجائش رہتی ہے اور اگر یہ غذا کے ساتھ تو مل جائے اس سے نقصان کا اندیشہ بڑھ جاتا ہے۔ گرمیوں میں پسینہ اور سردیوں میں ٹھنڈک سے ہاتھوں کو محفوظ ضرور رکھیئے۔ پسینے میں نمکیات' چکنائیاں اور بدن کے فضلات ہوتے ہیں اگر ہاتھوں کو صاف نہ رکھا جائے تو یہ غلاظتیں واپس بدن میں پہنچ جاتی ہیں۔

سردیوں میں ٹھٹھرنے سے ہاتھ پورا کام نہیں کر سکتے اگر یہ اضطراب موجود ہے تو بدن کے باقی اعصاب بھی متاثر ہوتے ہیں اس لئے سردیوں میں باہر نکلتے وقت ہاتھوں کو کسی طرح سے گرم رکھا جائے۔

ہمارے پاؤں ہمارے بدن کو متوازن اور برقرار رکھتے ہیں ہر پیر میں 27 ہڈیاں ہیں یہ پٹھوں کے ساتھ مل کر کام کرتے ہیں اور ہر قسم کی حرکت میں ہمارا ساتھ دیتے ہیں۔

ہڈیاں پٹھے' کریاں چھوٹے ہونے میں یہ حکمت بھی ہے کہ وہ بآسانی ادھر ادھر مڑ سکتی ہیں داناؤں کا کہنا ہے کہ پیروں کی تکلیف کا براہ راست اثر دماغ پر پڑتا ہے۔

لہذا ہمیں کھلا جوتا استعمال کرنا چاہیے۔ تنگ جوتے دوران خون میں رکاوٹ اور زخم کر دیتے ہیں اور چلنا پھرنا بھی دشوار ہو جاتا ہے۔

بعض اوقات ہاتھ یا پیروں پر ورم آ جاتا ہے عام حالات میں اگر نیم گرم پانی میں تھوڑا سا نمک ملا کر تھوڑی دیر دھوتے رہیں تو فائدہ ہو جاتا ہے اگر خارش بھی ہو تو بیری کے پتوں کو پانی میں جوش دے کر پھر نمک ملا کر دھوئیں۔ ہاتھ پیر کی جلن حرارت جگر کی علامت ہے اس کو رفع کرنے کیلئے بکثرت پانی' گنے کا رس' میٹھوں کا چوسنا' دودھ سوڈا' عرق کاسنی اور شربت بزوری کا استعمال مفید ہوتا ہے۔

پاؤں میں زخم ہو جانے کی صورت میں مردار سنگ ایک حصہ کافور 1/8 حصہ باہم باریک کر کے مکھن ملا کر لگائیں۔ اگر کسی وجہ سے جلد پھٹنے لگ جائے تو کتیرا اور بسد ہم وزن خوب باریک کر کے مکھن ملا کر لگائیں۔ اگر چھالے نکل آئیں تو مردار سنگ' سندھور ہموزن اور اس میں کافور 1/8 حصہ اور مکھن میں ملا کر لگانے سے فائدہ ہو جائے گا۔

باب ہفتم

گانے باجے کی تباہ کاریاں

سرکار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان عبرت نشان ہے کہ اللہ تعالیٰ نے مجھے تمام جہانوں کیلئے رحمت اور ہدایت بنا کر بھیجا ہے اور مجھے ہاتھ اور منہ سے بجائے جانے والے آلات موسیقی اور سازوں کو مٹانے کا حکم دیا ہے۔ (مسند امام احمد)

ایک اور حدیث پاک میں فرمایا کہ گانا دل میں نفاق پیدا کرتا ہے ایک روایت میں گانے کو شیطان کی آواز بھی کہا گیا ہے۔

ہمارے ہاں آج کل بد قسمتی سے بعض اپٹوڈیٹ اور جدت پسند طبقے موسیقی اور رقص وسرور کو گناہ ہی نہیں سمجھتے بلکہ اسے فن لطیف' باعث تفریح' ثقافت اور روح کی غذا اور نہ معلوم کیا کیا کہتے ہیں مگر ناچیز کے ہاں موسیقی روح کی غذا نہیں بلکہ روح کی سزا ہے۔

موسیقی شیطان کا ایک دلفریب اور لطیف جال ہے جس میں شیطان دنیائے انسان کو پھانس کر آسانی سے گمراہ کر دیتا ہے۔ جیسا کہ۔

محدث ابن جوزی رحمتہ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ راگ سننے سے چند باتیں جمع ہو جاتی ہیں ایک یہ کہ انسان کا دل عظمت خداوندی سے تدبر کرنے سے غافل ہو جاتا ہے دوسرا یہ کہ وہ لذت شہوانیہ کو ابھارتا ہے جس میں سے سب سے بڑی شہوت عورت کے ساتھ اتصال ہے انسان جتنی مرتبہ راگ سنتا ہے اتنی مرتبہ اس کے دل میں ایک نئی امنگ ابھرتی ہے کہ

کاش کوئی حسین و جمیل عورت ملے ایسے تقاضے حلال کی صورت میں تو مفقود ہیں کہ اسے ہر بار ایک نئی عورت ملتی رہے پھر یہ ہوتا ہے کہ وہ اپنے نفس پر زنا کا دروازہ کھول لیتا ہے جس میں وہ لذت شہوانیہ کے تحت اپنی دنیا اور عاقبت خراب کر لیتا ہے۔ تیسرا یہ کہ راگ عقل پر حملہ کرتا ہے آپ نے شاید دیکھا ہو گا کہ جب کوئی راگ سنتا ہے تو اس کی طبیعت میں طرب و نشاط پیدا ہوتا ہے تو باوجود عقل و ہوش ہونے کے اس سے ایسی ایسی حرکتیں سرزد ہونے لگتی ہیں جو پاگلوں سے مشابہت رکھتی ہیں مثلاً سر ہلانا'' ہاتھ سے تالی بجانا' پاؤں کو حرکت دینا یا سامنے پڑی ہوئی چیز پر دھن سے ہاتھ مارنا' ٹھنڈے ٹھنڈے سانس لینا' اگرچہ آواز بھدی ہی کیوں نہ ہو اس کے ساتھ مل کر رواں رواں کرنا۔ اعضائے مخصوصہ میں ارتعاش کا پیدا ہونا' کسی کے تصور میں ڈوب جانا' اہم یادداشت کا بھول جانا' ان تمام غیر ضروری حرکات سے معلوم ہوتا ہے کہ اس کی عقل میں کچھ تبدیلی آچکی ہے اس سے معلوم ہوا کہ جس طرح شراب عقل کو مغلوب کر لیتی ہے۔ اسی طرح راگ بھی عقل پر پورا پورا اثر کرتا ہے اس بات پر یہ قول شاہد ہے الغناء رقیۃ الزنا راگ زنا کا منتر ہے۔ امام ابن قیم رحمتہ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ عورت اور مرد کے جنسی جذبات پر راگ ایسا اثر کرتا ہے جیسے آگ پر تیل ڈال دیا جائے۔

آج کے اس دور میں ٹی وی اور وی سی آر کا ہمارے معاشرے کی بربادی میں نہایت ہی گھناؤنا کردار ہے۔

قبلہ حضرت صاحب امیر دعوت اسلامی کی بارگاہ میں کسی نے ایک خانماں برباد لڑکی کا خط پڑھنے کو دیا جس میں مضمون کچھ اس طرح تھا ہمارے گھر میں ٹی وی پہلے ہی سے موجود تھا ہمارے ابو کے ہاتھ کچھ پیسے آگئے تو ڈش انٹینا بھی اٹھا لائے اب ہم ملکی فلموں کے علاوہ غیر ملکی فلمیں بھی دیکھنے لگے میری اسکول کی سہیلی نے مجھے ایک دن کہا فلاں چینل لگاؤ گی تو سکس اپیل مناظر کے مزے لوٹنے کو ملیں گے۔ میں ایک بار جب گھر میں اکیلی تھی وہ چینل آن کر دیا ''جنسیات'' کے مختلف مناظر دیکھ کر میں جنسی خواہش کے سبب آپے سے باہر ہو گئی بے تاب ہو کر فوراً گھر سے باہر نکلی' اتفاق سے ایک کار قریب سے گزر رہی تھی جسے ایک نوجوان چلا رہا تھا۔ کار میں کوئی اور نہ تھا میں نے اس سے لفٹ مانگی اس نے مجھے بٹھا لیا یہاں تک کہ میں

نے اس کے ساتھ کالا منہ کر لیا میری بکارت زائل ہو گئی میرے ماتھے پر کلنک کا ٹیکہ لگ گیا۔ میں برباد ہو گئی مولانا صاحب بتایئے مجرم کون؟ میں خود یا میرے ابو کہ جنہوں نے گھر میں ٹی وی لا کر بسایا اور پھر ڈش انٹینا بھی لگایا۔

دل کے پھپھولے جل گئے سینے کے داغ سے
اس گھر کو آگ لگ گئی گھر کے چراغ سے

آہ! اس طرح تو ٹی وی اور وی سی آر پر فلمیں اور ڈرامے دیکھنے سے نہ جانے کتنی عزتیں پامال ہوتی ہوں گی نہ جانے کتنے نوجوان بھی دنیا ہی میں برباد ہوتے ہوں گے۔

اسی طرح ایک نوجوان نے بھی ایک دردناک مکتوب قبلہ حضرت صاحب کو تحریر کیا تھا جس کا لب لباب کچھ یوں ہے۔ میں دعوت اسلامی کے ماحول سے نیا نیا وابستہ ہوا تھا۔ ایک بار رات کے ابتدائی حصے میں اپنے کمرے کے اندر گناہوں کی ندامت کے باعث ہاتھ اٹھائے رو رو کر اپنے گناہوں سے توبہ کر رہا تھا رونے کی آواز سن کر والد صاحب گھبرا کر میرے کمرے میں آ گئے۔ دعوت اسلامی کے ماحول سے ناواقفیت اور دوری کے باعث میری گریہ وزاری ان کی سمجھ میں نہیں آئی۔ انہوں نے میرا بازو تھام کر مجھے کھڑا کر دیا اور پکڑ کر اپنے کمرے میں بٹھا کر ٹی وی آن کر کے کہا بالکل ہی مولوی مت بن جاؤ یہ بھی دیکھ لیا کرو۔ میں اگرچہ دعوت اسلامی کے مدنی ماحول کی برکت سے فلموں' ڈراموں اور گانے باجوں سے تائب ہو چکا تھا مگر والد صاحب نے مجھے ٹی وی دیکھنے پر مجبور کر دیا۔ اس وقت ٹی وی پر کوئی ڈرامہ چل رہا تھا بے حیا لڑکیوں کی فحش اداؤں نے میرے جذبات میں ہیجان پیدا کرنا شروع کر دیا۔ آہ! تھوڑی ہی دیر پہلے میں خوف خدا عزوجل کے باعث گریہ کناں تھا۔ اور اب نفسانی خواہشات نے مجھ پر غلبہ کیا' موقع دیکھ کر شیطان نے اپنا داؤ چلا دیا اور وہیں بیٹھے بیٹھے مجھ پر غسل فرض ہو گیا اس واقعہ کے بعد ایک بار پھر میں گناہوں کے دلدل میں اتر گیا چونکہ ظالم معاشرہ کے بے جا رسم و رواج میرے نکاح کے مقابل بہت بڑی دیوار بنے ہوئے ہیں۔ میں شہوت کی تسکین کیلئے اپنے ہاتھوں اپنی جوانی پامال کرنے لگ گیا اور گندی حرکتوں کے باعث اب نوبت یہاں تک پہنچی ہے۔ کہ میں شادی کے قابل نہیں رہا۔ بتایئے مجرم کون؟ میں یا کہ میرے وال

صاحب میٹھے میٹھے اسلامی بھائیو اس حقیقت کا اعتراف آپ کو کرنا ہی پڑے گا کہ ٹی وی اور وی سی آر کے باعث اس معاشرے میں گناہوں کا سیلاب امنڈ آیا ہے آہ! فلموں ڈراموں اور گانے باجوں کی بہتات نے ہمیں کہیں کا نہ چھوڑا۔

اگر ہمیں آخرت کی فلاح اور اپنے گھرانے اور معاشرہ کی اصلاح مطلوب ہے تو ٹی وی اور وی سی آر کو اپنے گھروں سے نکال دینا ہی پڑے گا۔

خونخوار چھپکلیاں

قبلہ حضرت صاحب امیر دعوت اسلامی کو کسی اسلامی بھائی نے یہ سنسنی خیز واقعہ سنایا کہ پاکستان کے کسی شہر کے ایک گھر میں وی سی آر پر سارا گھر فلم بینی میں مصروف تھا جبکہ ایک دوشیزہ تلاوت قرآن میں مگن تھی' چھوٹی بہن نے آکر بتایا باجی بہت اچھی فلم لگی ہے تم بھی آؤنا! چنانچہ باجی قرآن کریم میں نشانی لگا کر اٹھ کر آئی اور فلم دیکھنے میں مشغول ہوئی جب فلم ختم ہو گئی تو پھر وہ تلاوت کیلئے آئی۔ یکایک چھ انچ لمبی زرد رنگ کی ایک چھپکلی کہیں سے آنکلی اور اس نے جست لگائی اور اس کے ماتھے پر چپک گئی۔ مارے دہشت کے لڑکی چیخ مار کر گر ی۔ گھر کے تمام افراد گھبرا کر اس کی طرف دوڑے اور کسی لکڑی کے ذریعے اس چھپکلی کو ہٹانے کی کوشش کرنے لگے کہ دوسری مصیبت آگئی اور وہ یہ کہ اطراف سے بہت ساری چھپکلیاں نکلنے لگیں اور سب نے اس دوشیزہ پر یکبارگی ہلہ بول دیا۔ لڑکی خوف سے چلاتی رہی گھر کے تمام افراد حیران و ششدر رہے۔

آہ! اس لڑکی نے چلا چلا کر سب کی آنکھوں کے سامنے تڑپ تڑپ کر جان دے دی۔ گھر میں کہرام مچا ہوا تھا۔ خونخوار چھپکلیاں بری طرح جسم پر چپکی ہوئی تھیں۔ غسل و کفن کا مرحلہ بے حد دشوار ہو گیا۔ آخر کار ایک بزرگ کو بلایا گیا۔ انہوں نے مشورہ دیا کہ اس کی لاش پر وی سی آر رکھ دو چنانچہ ایسا ہی کیا گیا اور دیکھتے ہی دیکھتے چھپکلیاں غائب ہو گئیں۔ غسل و کفن کے بعد چھپکلیاں پھر آکر چپک گئیں۔ اب جنازہ اٹھانے کا مسئلہ درپیش ہوا اسی بزرگ کے مشورے پر پھر وی سی آر میت پر رکھا گیا۔ چھپکلیاں چلی گئیں۔ اسی طرح وی سی آر کے ساتھ قبرستان لے گئے۔ جب قبر میں اتار چکے تو پھر چھپکلیاں آکر اس کے جسم سے چپک گئیں۔ اسی

بزرگ کے مشورے سے وی سی آر اس کے ساتھ دفن کر دیا گیا جب لوگ فاتحہ پڑھ کر لوٹنے لگے اور ابھی چند قدم چلے تھے کہ خوفناک دھماکہ ہوا۔ بے اختیار لوگوں نے مڑ کر دیکھا' تو ایک دل ہلا دینے والا منظر تھا۔

آہ! قبر شق ہو چکی تھی اور اس لڑکی کی لاش کے ٹکڑے ٹکڑے اچھل اچھل کر باہر گر رہے تھے۔ تمام لوگ خوفزدہ ہو کر بھاگ کھڑے ہوئے۔

سینما بینی کے تباہ کن اثرات

دنیا کے ہر شہر میں سینماؤں کی تعداد حد سے زیادہ بڑھتی جارہی ہے جس کا اثر انسانی زندگی کے ہر پہلو پر تباہ کن پڑ رہا ہے۔ اخلاقیات کے لحاظ سے سینماؤں نے معاشرے کو گھناؤنا اور بے انتہا گندہ بنا دیا ہے۔ بوڑھے جوان مرد عورتیں حتٰی کہ بچے تک سینما بینی کی عادت میں مبتلا ہیں خصوصاً قوم کے معصوم بھولے بھالے لڑکے اور لڑکیوں کے دل و دماغ برائیوں کے اثرات فوراً ہی قبول کر لیتے ہیں اور آنکھوں دیکھی اور کانوں سنی باتوں کو دل و دماغ پر مسلط کر لیتے ہیں بے حیار قص و سرور اور عشق و محبت کے معاملے' بے محابانہ ادائیں اور نگاہوں کو اپنی طرف مائل کرنے والی آرائش و حیا سوز لباس و زیبائش سے خیالات کا برگشتہ ہو جانا حقیقی بات ہے پھر تو عام نوخیز اور کم سن افراد کا تو پوچھنا ہی کیا ہے۔ وہ تو فلم بینی کے بعد کیا کھو کر اور کیا حاصل کر کے گھر واپس آتے ہوں گے۔ نادان معصوم لڑکے لڑکیوں کا دل و دماغ کورا کاغذ ہوتا ہے اس پر جیسا چاہو نقش و نگار بنا ڈالو۔ ان معصوموں کے بارے میں یہ تاثرات رکھنا کہ وہ اخلاقی باتیں فلم سے سیکھیں اور بھلائی کا رستہ اپنائیں گے بالکل فریب دینے والی باتیں ہیں۔

آج کی فلموں میں جنسی بے راہ روی روزافزوں ترقی پر ہے جس کی وجہ سے سماجی برائیاں روز بروز بڑھتی ہی جارہی ہیں۔ فحش فلمی گانے آوارہ خیالات کو جنم دے رہے ہیں سینما بینی میں بعض مناظر اتنے بھونڈے ہوتے ہیں کہ ان کے بغیر سینماؤں کے کاروبار انجام نہیں پا سکتے۔ نوجوان نسل میں یہ متعدی اور گندی عادتیں ملک و قوم اور آخرت کیلئے خطرے سے خالی نہ ہیں۔

امیر گھرانوں اور متوسط بلکہ غریب گھرانوں کے نوجوان بھی اس مہلک مرض کا شکار ہو

کر اپنے والدین کی گاڑھے پسینے کی کمائی سینما بینی کے ذوق میں بے دریغ خرچ کرتے ہیں۔ نوجوان طبقہ تو فلم بینی کی طرف مائل ہے ہی۔ لیکن آج کی ماں بہنیں بھی نوجوانوں سے پیچھے نہیں ہیں بلکہ چار قدم آگے ہی ہیں۔ کیا دل بہلانے کیلئے ایک ذریعہ فلم بینی ہی رہ گیا ہے۔ مائیں اپنی جوان لڑکیوں کو بے پردہ اور خود برقعہ میں آتی ہیں اور برقعہ بھی برائے نام بہر حال برقعہ پہن کر بھی ایسے بیہودہ کام کے لیے جانا کہاں جائز ہے۔ کچھ عرصہ پہلے نظام آباد کی خبر ہے کہ ایک بہن نے سینما حال میں ایک بچے کو جنم دیا ذرا سوچئے کہ اس لڑکے کے بڑا ہونے کے بعد اس کے خیالات کیا ہوں گے۔

دور حاضرہ میں صحت کی بربادی پر غور کریں تو سینما بینی کا اثر نہ صرف جسمانی بلکہ روحانی اور اخلاق و کردار پر بھی پڑ رہا ہے۔ مزید شہوت انگیز نظارے دیکھنے کی وجہ سے نوجوانوں کے جذبات بے قابو ہو کر اغواصت ریزی اور مشت زنی اور اغلام کے واقعات عام ہوتے جار ہے ہیں نوجوان نسلوں کے لیے جسمانی اخلاقی اور آئندہ نسلوں کی تباہی کا باعث بن رہے ہیں۔

نیز آزادانہ میل میلاپ کی وجہ سے امراض خبیثہ سوزاک و آتشک عام ہوتا جارہا ہے۔

بلکہ اب تو مرض ایڈز کی تباہ کاریاں عام ہو رہی ہیں جو خلاف وضع فطری عمل کا نتیجہ ہیں۔

علاوہ ازیں دنیا کے کام کاج پر بھی سینما بینی کے اثرات بالکل واضح ہیں۔

یہ مسلمہ اصول ہے کہ سحر خیزی بچوں' جوانوں اور بوڑھوں کے لیے یکساں وصحت مندی کی علامت ہے لیکن سینما دیکھنے کے دلدادہ رات ایک بجے کے بعد گھر پہنچتے ہیں اور دوسرے دن دس گیارہ بجے سے پہلے بیدار نہیں ہوتے اس طرح سے دوسرے دن کے تمام کام کاج ٹھپ ہو کر رہ جاتے ہیں۔

ہماری حکومت کا یہ فرض بنتا ہے کہ جس طرح جسمانی تحفظ کے لیے افیون وغیرہ اور دیگر منشیات پر پابندی عائد کی۔ اسی طرح سینما بینی سے معاشرہ جو کہ ایک نئی منشیات کا عادی بنتا جارہا ہے اور یہ بیماری ہر انسان کو اخلاقی' روحانی' سماجی و تہذیبی اعتبار سے بالکل کھوکھلا' بے حس' بے حیا و بے جان کر رہی ہے۔ اس کی روک تھام کے لیے سخت اقدامات کرنے چاہئیں کیونکہ ہم مسلمان ہیں اور ایک اسلامی ملک میں رہتے ہیں۔

موسیقی سے بچنے کا انعام

جو موسیقی سننے سے اپنے آپ کو بچاتا ہے اس خوش نصیب کا انعام بھی سماعت فرمایئے چنانچہ حضرت سیدنا ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہما سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد خوشبودار ہے قیامت کے روز اللہ عزوجل فرمائے گا' کہاں ہیں وہ لوگ جو اپنے کانوں اور آنکھوں کو شیطانی مزامیر سے دور رکھتے تھے؟ انہیں ساری جماعتوں سے الگ کر دو۔ فرشتے انہیں الگ کر کے مشک و عنبر کے ٹیلوں پر بٹھادیں گے۔ پھر اللہ تبارک و تعالیٰ فرمائے گا ان کو میری تسبیح و تحمید سناؤ! پھر فرشتے ایسی آواز سے اللہ عزوجل کا ذکر سنائیں گے کہ ایسی آواز سننے والوں نے کبھی نہ سنی ہو گی۔

○ قبلہ حضرت صاحب کے پاس ایک بار فوج کے چند افسران تشریف لائے ان میں سے ایک میجر نے خدا عزوجل کی قسم کھا کر اپنا یہ واقعہ بیان کیا' دعوت اسلامی کے کسی مبلغ نے آپ کے بیانات کی کیسٹیں دیں ان کو سن کر میری زندگی میں ہلچل مچ گئی خصوصاً ایک کیسٹ میں بیان کردہ اس واقعہ نے مجھ پر گہرا اثر ڈالا "سندھ کے ایک بزرگ فرماتے ہیں کہ ایک رات میں قبرستان میں جا کر ایک قبر کے پاس بیٹھ گیا کہ مجھے اونگھ آ گئی میں نے خواب میں دیکھا کہ جس قبر کے پاس میں بیٹھا تھا اس میں عذاب ہو رہا ہے اور وہ صاحب قبر چلا چلا کر مجھ سے کہہ رہا ہے "بچاؤ بچاؤ" میں نے کہا میں تمہیں کس طرح عذاب سے بچاؤں؟ کہنے لگا' ساتھ والی بستی میں میرا فلاں نمبر کا مکان ہے۔ میرا ایک ہی بیٹا ہے اور اس نے اس وقت ٹی وی چلایا ہوا ہے۔ آہ! جب بھی وہ ٹی وی پر کوئی فلم یا ڈرامہ دیکھتا ہے مجھ پر عذاب شروع ہو جاتا ہے۔ ہائے! میں نے اس کی صحیح اسلامی تربیت کیوں نہیں کی! ہائے میں نے اس کو ٹی وی کیوں فراہم کیا!! میری آنکھ کھل گئی میں اس بستی میں پہنچا اور اس کے بیٹے کو تلاش کر کے رات والا قصہ سنایا۔ اس پر وہ رونے لگا اور اسی وقت اس نے توبہ کی اور اپنے گھر سے ٹی وی نکال دیا۔

میجر صاحب کا بیان ہے' کیسٹ سے یہ واقعہ سن کر میں خوف خدا عزوجل سے لرز اٹھا میں نے اپنے گھر کے افراد کو جمع کر کے سمجھایا اور اتفاق رائے سے ہم نے اپنے گھر سے ٹی وی

نکال دیا خدا عزوجل کی قسم اس کے تقریباً ایک ہفتہ بعد میرے بچوں کی امی کو سرکار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم کی زیارت خواب میں ہوئی اور سرکار صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا "مبارک ہو۔ تمہارا گھر سے ٹی وی نکالنے کا عمل اللہ عزوجل کی بارگاہ میں منظور ہو گیا ہے۔

وہ تشریف لائے یہ ان کا کرم تھا
یہ گھر تھا کہاں انکے آنے کے قابل

بحوالہ رسالہ (ٹی وی کی تباہ کاریاں)

پردے کی اہمیت

اسلام وہ دین فطرت ہے جس نے معاشرے میں عورت کے مقام اور احترام کا تعین کیا نیز شرم اور حیا کو قائم اور محفوظ رکھنے پر سب سے زیادہ زور دیا ہے اس سلسلے میں قرآن و حدیث کے واضح احکام موجود ہیں۔ شرم اور حیا کا تعلق صرف عورت کے ساتھ ہی نہیں بلکہ ان احکام کا اطلاق مردوں پر بھی ہوتا ہے۔

اسلام نے عورتوں کو چار دیواری میں عزت دی ہے اور جب بھی عورت گھرداری چھوڑ کر باغیانہ مزاج اپنائے گی تو ذلت اور خواری اس کا مقدر بن جائے گی۔

دیکھئے قرآن کیا حکم فرمارہا ہے "اور اپنے گھروں میں ٹھہری رہو اور بے پردہ نہ رہو جیسے اگلی جاہلیت کی بے پردگی۔ (الاحزاب پ22)

اگلی جاہلیت سے مراد قبل اسلام کا زمانہ ہے اس زمانہ میں عورتیں اتراتی نکلتی تھیں۔ اپنی زینت و محاسن کا اظہار کرتی تھیں کہ غیر مرد دیکھیں لباس ایسے پہنتی تھیں جن سے جسم کے اعضاء اچھی طرح نہ ڈھکیں۔

سورہ نور آیت نمبر 31 میں مزید ارشاد فرمایا ہے۔

اور مسلمان عورتوں کو حکم دو اپنی نگاہیں کچھ نیچی رکھیں اور اپنی پارسائی کی حفاظت کریں اور اپنا بناؤ نہ دکھائیں مگر جتنا خود ہی ظاہر ہے اور اپنے دوپٹے اپنے گریبانوں میں ڈالے رہیں اور اپنا سنگار ظاہر نہ کریں مگر اپنے شوہروں پر یا اپنے باپ یا شوہروں کے باپ یا اپنے بیٹے یا شوہروں کے بیٹے یا اپنے بھائی یا اپنے بھتیجے یا اپنے بھانجے یا اپنے دین کی عورتیں یا اپنی کنیزیں جو

اپنے ہاتھ کی ملک ہوں یا نوکر بشر طیکہ شہوت والے مرد نہ ہوں یا وہ بچے جنہیں عورتوں کی شرم کی چیزوں کی خبر نہیں اور زمین پر زور سے پاؤں نہ رکھیں کہ جانا جائے ان کا چھپا ہوا سنگار۔

اسی سورہ کی آیت نمبر 30 میں مردوں کے بارے حکم ملاحظہ فرمائیں۔

مسلمان مردوں کو حکم دو اپنی نگاہیں کچھ نیچی رکھیں اور اپنی شرم گاہوں کی حفاظت کریں یہ ان کے لیے بہت ستھرا ہے۔ بے شک اللہ کو ان کے کاموں کی خبر ہے۔

عورتوں کے لیے قرآن کا ایک اور حکم سنئے۔

اے نبی صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم اپنی بی بیوں اور صاحبزادیوں اور مسلمانوں کی عورتوں سے فرما دو کہ اپنی چادروں کا ایک حصہ اپنے منہ پر ڈالے رہیں۔ (الاحزاب)

لیکن آہ! آج بد قسمتی سے وہ وقت آگیا ہے کہ عورت نے اپنے آپ کو نمائش کی چیز بنالیا ہے جدھر دیکھو بازاروں میں گلیوں میں شاپنگ سنٹروں آفسز 'یونیورسٹی کالج ہر جگہ آپ کو بے پردہ عورتیں نظر آئیں گی۔

اور اس طرح عورتوں کا زیب و زینت کے ساتھ اچانک مردوں کے سامنے آجانا۔ یہ وہ بنیادی اسباب ہیں جن سے معاشرے کے اندر غیر محسوس طریقہ سے شہوانیت اور نفسانیت کے جراثیم نمو پاتے ہیں اور اسی بے پردگی کی بدولت آنکھ کان اور دل وغیرہ سب کے سب فتنوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

اور ان شوہروں سے متعلق جو اپنی بیگمات کو فاحشہ بناتے ہیں ہاتھوں میں ہاتھ ڈال کر بازاروں' تفریح گاہوں میں بے پردہ گھماتے ہیں۔ انہیں اللہ کے محبوب صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم خبردار کرتے ہوئے فرما رہے ہیں کہ جس کی بیوی زیورات پہن کر خوشبو لگا کر گھر سے باہر نکلتی ہے اگر شوہر اس پر رضامند ہے تو اس عورت کے ایک ایک قدم کے بدلے میں شوہر کے لیے اللہ تعالیٰ دوزخ میں ایک ایک گھر تیار کرتا ہے۔

یاد رکھیئے خالہ زاد' ماموں زاد' پھوپھی زاد' چچازاد' دیور جیٹھ نیز پھوپھا' بھتیجی' خالو بھانجی' ممانی بھانجا اور چچی بھتیجا ان سب میں پردہ ہے۔ حتیٰ کہ لے پالک بچہ جب مرد و عورت کے معاملات کو سمجھنے لگے تو اس سے بھی پردہ ہے۔ ہاں پیر اور مریدنی میں بھی پردہ ہے۔ مریدنی

اپنے پیر کا ہاتھ نہیں چوم سکتیں اور نہ اپنے سر پر اپنے مرشد کا ہاتھ پھروا سکتی ہیں۔

عورت کے لیے ایک گھر سے نکلنا ضروری ہو جائے تو اپنے ہاتھوں میں دستانے اور پاؤں میں موزے اور جرابیں پہن لیں اور برقعہ بھی سادہ اور ٹوپی والا ہو کہ جس میں پتہ ہی نہ چلے کہ کوئی بڑھیا عورت ہے یا جوان۔

خوبصورت اور رنگین چادریں برقعے کا کام نہیں دیتیں بسا اوقات لوگ ان کو بھی گھور کر دیکھتے ہیں۔

تین شدید خواہشات اور ان کا علاج

اس دنیا میں زندگی گزارنے کیلئے ہمیں بہت سی چیزوں کی ضرورت پیش آتی رہتی ہے۔ پھر ان ضروریات کو پورا کرنے کیلئے ہمیں مختلف قسم کی اشیاء درکار ہوتی ہیں جن کی تکمیل کیلئے کئی قسم کے کام کرنے پڑتے ہیں اور نام و نمود اور آرائش و زیبائش کا جذبہ ہمیں دوسروں سے آگے بڑھ جانے پر مجبور کرتا ہے بہر حال ضروریات زندگی کے مطابق جو خواہشات ہیں وہ زیادہ تکلیف دہ نہیں ہوتیں۔

لیکن جو خواہشات ضروریات زندگی سے بڑھ کر عیش و عشرت تک جا پہنچتی ہیں یا جن خواہشات کا پورا کرنا معاشرے یا مذہب کی نگاہ سے جرم اور گناہ ہو وہ خواہشات ہمارے ذہن میں کئی قسم کی الجھنیں پیدا کر دیتی ہیں کیونکہ جرم اور گناہ کا احساس ہر آدمی کو پریشان کرتا رہتا ہے اس طرح ذہن میں ایک مستقل جنگ اور کشمکش کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ اور اس کی وجہ سے ذہن تھک جاتا ہے۔ جس کے نتیجہ میں بدن کمزور اور اعصابی بیماریاں چمٹ جاتی ہیں عام طور پر انسان کو تین چیزوں کی شدید خواہش ہوتی ہے۔

(۱) لذت طعام' عمدہ قسم کے کھانے' (۲) لذت کلام' زیادہ باتیں کرنا' (۳) لذت نظر' لڑکیوں یا لڑکوں کی طرف دیکھنا

(۱) عمدہ قسم کے کھانے

صحت کیلئے سادہ غذا کو ہمیشہ ترجیح دینی چاہیے۔ زیادہ مرغن غذائیں بالآخر نقصان دہ ہیں

نیز پیٹ بھر کر کھانا بھی نقصان سے خالی نہیں ہے لہٰذا بھوک رکھ کر غذا کھانا لازمی قرار دیں۔ اور اس بات پر بھی ہمیشہ راضی رہنا چاہیے کہ اللہ عزوجل نے جو رزق ہمارے نصیب میں لکھ دیا ہے وہی ملے گا اس سے ایک تو اللہ عزوجل کی ناشکری نہ ہو گی اور دوسرا صبر و قناعت کی خوبیاں پیدا ہوں گی جن کی وجہ سے لذت طعام والی خواہش دب جائے گی اور بہت سی پریشانیوں اور الجھنوں سے خود بخود نجات ہو جائے گی۔

(۲) زیادہ باتیں کرنا

ہمارے اسلاف سخت بھوک برداشت اور شکم سیری نہ کرتے تھے تاکہ ان کی خاموشی زیادہ ہو اور ان کا کلام اور فضول گوئی کم ہو کیونکہ جس کا پیٹ خوب بھرا ہوا ہوتا ہے اس کیلئے زیادہ باتیں کرنا بھی بڑھ جاتا ہے الغرض زیادہ باتیں کرنا بے شمار نقصانات کا موجب ہوتا ہے۔

اس کا علاج یہ ہے کہ اپنی زبان کو سچ بولنے کا پابند کر لیا جائے یعنی جو بات کی جائے وہ سچی ہو اس طرح فضول باتیں خود بخود ختم ہو جائیں گی اور ان کی وجہ سے جن فتنوں کے پیدا ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے وہ بھی ختم ہو جائے گا نیز فضول باتوں سے پیدا ہونے والی خواہشات اور الجھنیں بھی رفع ہو جائیں گی۔

(۳) لڑکیوں یا لڑکوں کی طرف دیکھنا

یاد رکھیئے کہ بری نظر شیطان کے تیروں میں سے ایک زہر آلود تیر ہے جس کا نشانہ کبھی خطا نہیں جاتا لہٰذا نگاہیں ہمیشہ نیچی رکھنے کی عادت بنائیے اور اگر اجنبی عورت پر اچانک نظر پڑ جائے تو دوبارہ دیکھنا گناہ ہے اور ایسی آنکھ میں قیامت کے روز پگھلا ہوا سیسہ انڈیلا جائے گا۔

اور نظر اچانک پڑ جائے تو دوسری طرف پھیر لینے کی فضیلت میں آتا ہے کہ اللہ تعالیٰ اس شخص کو ایمان کی مٹھاس اور عبادت کا لطف عطا فرماتا ہے۔

اس کا علاج یہ ہے کہ قوت ارادی سے کام لے کر کسی کی طرف نہ دیکھنے کا پختہ عزم کر لیں یہ کوئی زیادہ مشکل کام نہیں ہے۔ اس سے ہر قسم کے فتنے کا دروازہ بند ہو جائے گا۔

بچپن کے خطرات

عزیز بچو! ہم آپ کی عمر کو مد نظر رکھتے ہوئے صرف ان خطروں کا ذکر کریں گے جن کا تعلق صرف آپ سے ہے اور جن سے بچنا آپ کیلئے اشد ضروری ہے۔

خطرہ نمبر ا

سب سے بڑا خطرہ اپنے محلے کے دوستوں سے ہوتا ہے کیونکہ اگر ان کا کردار اور اخلاق صحیح نہ ہوا تو وہ آپ کو بھی اپنے رنگ میں ڈھال لیں گے مثلاً اگر وہ گالیاں بکنے والے ہوں گے تو چونکہ ابھی آپ کو اتنا شعور نہیں ہوگا اور آپ بھی دیکھا دیکھی ایسا کرنے لگ جائیں گے اور فحش کلامی آپ کا معمول بن جائے گی۔

پھر محلے کے بد کردار لوگ آپ کو پھانسنے کی پوری پوری کوشش کریں گے اور آپ نا سمجھی کے باعث ان کے چنگل میں پھنس جائیں گے۔ لہٰذا آپ ایسے بد چلن اور آوارہ مزاج مرد اور لڑکوں سے کوسوں دور رہیں اور ان سے بچنا آپ کیلئے اس طرح ضروری ہے جس طرح کسی حادثے سے بچنا لازمی ہوتا ہے یہ لوگ آپ کو مٹھائی دے کر یا نقد پیسے دے کر یا تفریح وغیرہ کا لالچ دے کر اپنے ساتھ لے جائیں گے اور آپ کو بدکاری کی راہ پر ڈال دیں گے ایسے لوگوں کو آپ اپنا دشمن نمبر 1 سمجھیں اور جہاں کوئی آپ کو اس قسم کا لالچ دے یا اور کوئی تحفہ وغیرہ دے تو صاف انکار کر کے اسے ڈانٹ دیں۔

اگر کوئی مزید بات ہو جائے تو فوراً اور بلا جھجک اپنے والدین کو اس کی اطلاع دیں۔

خطرہ نمبر ۲

اسکول میں گندے اور بد کردار لڑکے آپ کو پھانسنے کی پوری کوشش کریں گے اس لئے ان سے آپ بالکل کوئی تعلق نہ رکھیں ورنہ وہ آپ کو اخلاقی طور پر تباہ کر دیں۔ آپ ایک بار بھی اگر ان کے قابو میں آگئے تو پھر وہ ہمیشہ کیلئے آپ کو نکلنے نہیں دیں گے اور اس بات کو بھی اپنے گرہ میں باندھ لیجئے کہ اسکول میں آوارہ لڑکوں کے علاوہ بعض اوقات استاد بھی ایسے بد کردار ملتے ہیں جو معصوم شاگردوں کی عزت سے کھیلتے اور ان سے بدکاری کرتے ہیں ایسے

ظالموں سے دور رہیئے کلاس سے باہر ان کے پاس ہر گز نہ جایئے کسی مکان یا ہوٹل پر اگر وہ بلائیں تو صاف انکار کر دیجئے اگر وہ بار بار آپ کو تنگ کریں یا مفت ٹیوشن پڑھانے امتحان میں مدد کرنے سیر و تفریح کرانے کے بہانے سے آپ کو کسی دوسری جگہ پر بلائیں تو فوراً اپنے والدین اور اپنے ہیڈ ماسٹر کو اس کی اطلاع دیں۔ تاکہ وہ دوبارہ آپ کو پھانسنے کی کوشش نہ کریں اگر آپ نے غفلت کی یا ڈر کر خاموش ہو گئے تو ہمیشہ کیلئے تباہ ہو جائیں گے۔

خطرہ نمبر ۳

یہ بھی یاد رکھیں کہ آپ کی عمر کے ساتھ ساتھ آپ کی ذہنی قوت بھی بڑھے گی اور آپ کی عادات و اطوار میں نمایاں تبدیلیاں واقع ہونے لگیں گی۔ اور پھر ایسے رسالے اور کتابیں پڑھنے کا شوق پیدا ہونے لگے گا جن میں سیر و سیاحت، جرم و سزا کی کہانیاں وغیرہ ہوں اور ساتھ ہی ساتھ سینما بینی اور کثرت کے ساتھ ٹیلی ویژن دیکھنے کی خواہش بھی بڑھے گی لیکن کچھ عرصہ بعد عشقیہ افسانے اور شعر و شاعری پڑھنے کا شوق اس قدر غالب آئے گا کہ اسکول کی کتابیں خشک سی معلوم ہوں گی اور دل پڑھائی سے اچاٹ ہو جائے گا۔ لہٰذا مذکورہ بالا تمام باتوں سے بچنے کی بھرپور کوشش کریں ورنہ یہ چیزیں آپ کو ذہنی اور اخلاقی طور پر تباہ کر دیں گی۔

سن بلوغت ہی میں نیک دوستوں اور بزرگوں کی مجلس کا لطف اٹھائیں قرآن پاک اور دینی کتب کے مطالعہ کا شوق پیدا کریں اور پانچ وقت کی نماز باقاعدگی سے پڑھیں۔ اس سے انشاءاللہ آپ خود بخود بری باتوں سے بچتے چلے جائیں گے۔

لڑکوں کی عادات بد کی پہچان

ہمارے معاشرہ میں لڑکوں کی طرف بہت کم توجہ ہے اور کسی کو وہم و گمان بھی نہیں ہوتا کہ چھوٹے بچے بھی خوفناک عادات میں مبتلا رہتے ہیں اور ان سے انکے اخلاق اور صحت پر برا اثر پڑتا ہے انگریزی کی بعض کتابوں میں ان خطرات کا تفصیل سے ذکر کیا گیا ہے۔ لہٰذا یہ بھی ضروری معلوم ہوتا ہے کہ ایسے بچوں کی علامات بھی لکھی جائیں جو غلط عادتوں کا شکار ہو

چکے ہوں۔

(۱) آنکھوں کے گرد حلقے دکھائی دیتے ہیں۔

(۲) بچے عموماً بزدل ہو جاتے ہیں۔

(۳) گھر والوں میں گھلنے ملنے کی بجائے تنہائی پسند ہو جاتے ہیں۔

(۴) چہرے پر ہلکی زرد رنگت یا پھیکا پن دکھائی دیتا ہے۔

(۵) ناخنوں کی سرخی قدرے سفیدی مائل ہونے لگتی ہے۔

(۶) لڑکے کا ذہن پڑھائی سے متنفر اور مردانہ کھیلوں سے بھی جی چرانے لگتا ہے۔

آنکھوں کے گرد حلق پڑنا صحیح ترین علامت ہے بعض نوجوان لڑکیاں جو بظاہر تندرست اور جن کے چہرہ پر زردی بھی نہیں ہوتی۔ لیکن جب ان کی آنکھوں کے گرد حلقے دکھائی دیں تو سمجھ لیجئے کہ سیلان کا مرض شروع ہے۔ اور اس قسم کا سیلان خواہشات کے ناجائز طریقوں سے پورا کرنے کا نتیجہ ہوتا ہے۔

بدنگاہی کی ہولناکیاں

جدید فرنگی تہذیب کی یہ سوچ ہے کہ دیکھنے سے کیا ہوتا ہے صرف دیکھا ہی تو ہے یہ کون سا غلط کام کیا ہے تو کیا ہم نے کبھی یہ سوچا ہے کہ اچانک اگر شیر سامنے آجائے تو آدمی صرف دیکھ لے تو صرف دیکھنے سے جان پر کیا بنتی ہے۔ سبزہ اور پھول صرف دیکھے جاتے ہیں تو پھر ان کے دیکھنے سے دل مسرور اور مطمئن کیوں ہوتا ہے۔

زخمی اور لہولہان کو صرف دیکھتے ہی تو ہیں۔ لیکن پریشان، غمگین اور بعض بے ہوش ہو جاتے ہیں۔ آخر کیوں؟

الغرض نگاہیں جس جگہ جاتی ہیں وہیں جمتی ہیں پھر ان کا اچھا اور برا اثر اعصاب دماغ اور ہارمونز پر پڑتا ہے۔ شہوت کی نگاہ سے دیکھنے سے ہارمونزی سسٹم کے اندر خرابی پیدا ہو جاتی ہے کیونکہ ان نگاہوں کا اثر زہریلی رطوبت کا باعث بن جاتا ہے اور ہارمونزی گلینڈز ایسی تیز اور خلاف جسم زہریلی رطوبتیں خارج کرتے ہیں جس سے تمام جسم درہم برہم ہو جاتا ہے اور آدمی بے شمار امراض و علل میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

واقعی تجربات کے لحاظ سے یہ بات واضح ہے کہ نگاہوں کی حفاظت نہ کرنے سے انسان ڈیپریشن' بے چینی اور مایوسی کا شکار ہوتا ہے جس کا علاج ناممکن ہے کیونکہ نگاہیں انسان کے خیالات اور جذبات کو منتشر کرتی ہیں ایسی خطرناک پوزیشن سے بچنے کیلئے صرف اور صرف اسلامی تعلیمات کا سہارا لینا پڑے گا۔

یہ میں نے آپ کو سائنسی لحاظ سے بد نگاہی کے جسم پر اثرات بیان کئے ہیں لیکن آہ! آخرت کی سزا اور عذاب جہنم کے جسم پر کیا اثرات ہوں گے اس کے بارے تو کوئی سوچتا ہی نہیں حالانکہ یہ دینوی زندگی تو عارضی ہے کٹ ہی جائے گی اور دنیوی امراض و سزا تو آخر کے مقابلے میں کچھ بھی نہیں ہیں۔

کاش کہ ہم اس حدیث پاک کو پورے غور سے سوچیں کہ جو کوئی اپنی آنکھوں کو نظر حرام سے بھرے گا اس کی آنکھوں میں قیامت کے روز آگ بھری جائے گی تو بد نگاہی کرنے والوں ٹی وی پر رقص کرتی عورتوں کو دیکھنے والوں' بے ریش لڑکوں کو بری نظر سے تاکنے والوں اور غیر مردوں کو دیکھنے والی عورتوں کیلئے' تھوڑا سا عارضی مزہ لینے کی خاطر کس قدر دردناک عذاب کا سامنا کرنا پڑے گا۔

بعض لوگوں کے تجربات بتاتے ہیں کہ صرف تین دن نگاہوں کو شہوانی آور محرکات' خوبصورت چہروں اور عمارتوں میں لگائیں تو صرف تین دن کے بعد جسم میں درد بے چینی' تکان' دماغ بوجھل بوجھل اور جسم کے عضلات کھینچے جاتے ہیں اگر اس کیفیت کو دور کرنے کیلئے سکون آور ادویات بھی استعمال کی جائیں تو کچھ وقت کیلئے سکون اور پھر وہی کیفیت۔ آخر اس کا علاج نگاہوں کی حفاظت ہے۔

یاد رکھیئے بد نگاہی زنا کی پہلی سیڑھی ہے اس سے بڑے بڑے فواحش کا دروازہ کھلتا ہے قرآن حکیم نے بدکاری اور بے حیائی کو دور کرنے کیلئے اول اسی سوراخ کو بند کرنا چاہا ہے یعنی مرد و عورت کو حکم دیا ہے کہ اپنی نگاہیں نیچی رکھیں اور اپنی خواہشات کو قابو میں رکھیں۔ اگر ایک مرتبہ بے ساختہ مرد کی کسی اجنبیہ پر یا عورت کی کسی اجنبی پر نظر پڑ جائے تو دوبارہ ارادہ سے اس طرف نظر نہ کرے کیونکہ دوبارہ دیکھنا اس کے اختیار سے ہوگا جس سے وہ معذور

نہیں سمجھا جا سکتا اگر آدمی نیچی نگاہوں کی عادت ڈال لے اختیار وارادہ سے ناجائز امور پر نظر نہ کرے تو بہت جلد اس کے نفس کا تزکیہ ہو سکتا ہے چونکہ پہلی دفعہ اتفاقاً نظر پڑی ہے وہ از راہ شہوت نفسانیت نہیں ہوتی اس لئے حدیث میں اس کو معاف کیا گیا ہے لیکن دوبارہ اس کی طرف دیکھنا یا نگاہ کو جمائے رکھنا معصیت میں داخل ہے۔

بہر حال مردوں اور عورتوں کو عفت اور پاک دامنی حاصل کرنے کیلئے بہترین علاج اپنی نظروں کو جھکانا ہے خاص طور پر اس معاشرے اور گندے ماحول میں بے شرمی اور بے حیائی اس قدر عام ہے کہ نظروں کو محفوظ رکھنا بہت ہی مشکل کام ہے۔ اس سے بچنے کیلئے ظاہری عملی شکل تو یہی ہے جو قرآن نے ہمیں بتایا کہ چلتے پھرتے اپنی نگاہوں کو پست رکھیں اور دل کے اندر اللہ عزوجل کا خوف ہو کہ اللہ مجھے دیکھ رہا ہے جس قدر اللہ تعالیٰ کا خوف زیادہ ہوگا اتنا ہی حرام چیزوں سے بچنا آسان ہوگا۔ حدیث پاک میں ارشاد ہے کہ آنکھیں زنا کرتی ہیں اور ان کا زنا دیکھنا ہے۔

سید الکونین صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے کہ میں نے اپنی وفات کے بعد اپنی امت میں عورتوں کے مثل کوئی فتنہ نہیں چھوڑا۔

حضرت فاروق اعظم رضی اللہ تعالیٰ نے فرمایا اگر دو بوسیدہ ہڈیاں بھی خلوت میں تنہا ہوں گی تو ایک دوسرے کا قصد کریں گے۔

حضرت داؤد علیہ السلام نے اپنے بیٹے کو نصیحت فرمائی کہ شیر اور اژدھے کے پیچھے جانا آسان ہے مگر عورتوں کے پیچھے ہرگز نہ جانا۔

حضرت یحییٰ علیہ السلام سے لوگوں نے پوچھا کہ زنا کہاں سے پیدا ہوتا ہے فرمایا کہ آنکھوں سے۔

امام محمد غزالی رحمتہ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ ایک صوفی کا قول ہے کہ مرید پر پھاڑنے والا شیر چھپٹے تو میں اتنا نہیں ڈرتا جتنا غلام لڑکے سے ڈرتا ہوں۔

حضرت عمر فاروق رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے فرمایا کہ مجھ کو کسی عالم پر ایذا رساں درندے کا بھی اس قدر خوف نہیں جتنا امرد لڑکے کی طرف سے ڈر ہے۔

عبدالعزیز بن ابی اسائب نے اپنے باپ سے روایت کی ہے وہ کہتے ہیں کہ میں ایک عابد شخص پر ایک مرد لڑکے کے بارے میں 17 باکرہ لڑکیوں سے بھی زیادہ ڈرتا ہوں۔

مظفر قرمیسینی نے کہا کہ جو کوئی بشرط سلامت و نصیحت نوجوان لڑکوں سے صحبت رکھے گا تو بلا میں گرفتار ہو جائے گا پھر اس شخص کا کیا پوچھنا؟ جو بغیر شرط سلامت ان سے صحبت رکھے۔

شجاع بن مخلد رحمتہ اللہ علیہ سے روایت ہے کہ انہوں نے بشر بن حارث کو یہ کہتے ہوئے سنا کہ تم نوعمروں سے پرہیز کرو۔

ابواسامہ نے بیان کیا کہ ہم ایک شیخ کے پاس تھے جو حدیث بیان کرتے تھے ان کے پاس ایک لڑکا رہ گیا کہ ان کو حدیث سناتا تھا میں نے اٹھنا چاہا انہوں نے میرا دامن تھام لیا اور کہنے لگے کہ ٹھہرو اس لڑکے کو فارغ ہو جانے دو اس لڑکے کے ساتھ خلوت میں رہنا ناپسند ہے اور کان زنا کرتے ہیں ان کا زنا سننا ہے اور زبان بھی زنا کرتی ہے اور اس کا زنا بولنا ہے اور ہاتھ بھی زنا کرتے ہیں اور ان کا زنا غیر محرم کو پکڑنا ہے۔ اس حدیث پاک سے معلوم ہوا کہ بدنگاہی بھی آنکھوں کا زنا ہے۔

لہٰذا ہمیں بہت ہی اہتمام اور فکر سے محلے 'گلیوں' بازار سب ہی جگہوں میں اپنی نگاہوں کو بچاتے ہوئے چلنا چاہیے۔

بدنگاہی کا ایک نقصان یہ بھی ہے کہ اس کے گناہ کے سرزد ہو جانے کے بعد آنکھ پر ظلمت چھا جاتی ہے آنکھیں بے نور ہو جاتی ہیں اور دل پر پریشانی مسلط ہو جاتی ہے اور ایک نقصان یہ بھی ہے کہ یہ گناہ خواہ کتنا ہی زیادہ کیا جائے چاہے ہزاروں لڑکوں اور عورتوں کو گھورا جائے اور گھنٹوں گھورا جائے' سیری نہیں ہوتی نتیجہ لعن اللہ الناظر والمنظور کا مصداق بن جاتا ہے اور اللہ کی لعنت کا مستحق ہو جاتا ہے اور یہ کتنا عظیم نقصان ہے کہ اس گناہ کے ارتکاب کے زمانہ میں آدمی اللہ عزوجل کی رحمت سے دور رہے۔

ایک نقصان یہ بھی ہے کہ اس مرض کے بعد عبادت کی حلاوت ختم ہو جاتی ہے حدیث پاک میں یہ مضمون موجود ہے کہ جس کی نظر غیر عورت پر پڑی مگر اس نے نگاہ دوسری طرف

پھیر لی تو اللہ عزوجل اس کے بدلہ میں ایک ایسی عبادت عطا فرماتا ہے جس کی لذت وہ اپنے دل میں پاتا ہے۔ معلوم ہوا کہ نگاہ ہٹا لینے سے عبادت کی لذت نصیب ہوتی ہے اور اس کے برعکس کرنے میں عبادت کی حلاوت اور لذت ختم ہو جاتی ہے۔

بد نگاہی چونکہ نہایت مہلک مرض ہے لہٰذا اس کے سارے ہی انواع سے پرہیز کرنا چاہیے ایک نوع عورتوں کو گھورنے کے علاوہ ان لڑکوں کو گھورنا کہ جن کی ابھی داڑھی نہ نکلی ہو ایک بزرگ رحمتہ اللہ علیہ کا بیان ہے کہ اللہ تعالیٰ جس کو اپنی بارگاہ میں مردود کرنا چاہتے ہیں اس کو لڑکوں کی محبت میں مبتلا کر دیا جاتا ہے۔

بد نگاہی کی ایک نوع وہ برہنہ تصاویر جو رسالوں کتابوں وغیرہ میں ہوتیں ہیں ان سے بھی نگاہوں کو بچایا جائے نیز سینما اور ٹی وی پر جو تصویریں آتی ہیں ان کو دیکھنے سے بھی سخت گریز کیا جائے کہ یہ ساری چیزیں فواحش اور فتنہ میں سے ہیں۔ ایک بزرگ رحمتہ اللہ علیہ کے بارے میں آتا ہے وہ بات کرتے وقت مردوں کو بھی نہ دیکھتے تھے ان سے کسی نے وجہ پوچھی تو فرمایا کہ دو قسم کے لوگ ہیں ایک تو وہ جن کو میں جانتا ہوں اور دوسرے وہ جن کو میں نہیں جانتا جن کو میں پہچانتا ہوں ان کو بغیر دیکھے بھی آواز سے پہچان لیتا ہوں' دیکھنے کی کیا ضرورت ہے؟ اور جن کو نہیں پہچانتا ان کو دیکھنے سے کیا فائدہ۔

بد نظری کا علاج

(۱) راستہ میں چلتے وقت آنکھ سے صرف اس قدر کام لیا جائے جتنا راستہ دیکھنے کیلئے ضروری ہو ورنہ نگاہ کو نیچا رکھا جائے' راستہ سے چلنے سے پہلے اس کا ارادہ کیا جائے اور راستہ چلتے وقت اس پر عمل کیا جائے اور راستہ ختم ہونے پر اس کا جائزہ لیا جائے کہ آیا نظر نیچی رکھنا نصیب ہوا یا نہیں۔

(۲) راستہ چلتے وقت ہاتھ میں تسبیح رکھی جائے اور درود شریف یا کلمہ طیبہ کا ورد جاری رکھیں۔

(۳) ادنیٰ درجہ کی بدنگاہی کی برانگیختگی پر اپنی بیوی سے اپنی خواہش کو پورا کر کے شیطانی تیروں کا ترکش خالی کر دیجئے۔

(۴) اگر اجنبیہ پر نظر پڑ جائے تو فوراً نظر نیچی کر کے اپنی ماں کی صورت کا تصور کرنا شروع کیا جائے اور جب تک دل اور نظر پاک نہ ہو جائے۔

(۵) غیر محرم کی طرف نظر اٹھانے کو جی چاہے تو فوراً نظر نیچی کر کے جہنم کا تصور کیا جائے اور سوچا جائے کہ اس کی سزا میں آنکھوں میں سیسہ بھرا جا رہا ہے۔

(۶) جب معاذ اللہ بد نگاہی ہو جائے تو ہر بد نگاہی پر اتنی رکعتیں نفل بطور جرمانہ پڑھیں کہ نفس کو شاق ہو اور تین ہزار تیرہ مرتبہ ایک ہی وقت میں درود شریف پڑھیں۔

(۷) جب بد نگاہی ہو جائے تو ایک مخصوص رقم بطور جرمانہ کے صدقہ کریں کہ نفس پر شاق ہو۔

(۸) جب بد نگاہی ہو جائے تو ذیل کی عبارت کو اپنے نام سے مخاطب کر کے سنائیں اے فلاں تیرا نام اتنا بلند مگر تیری حرکتیں ایسی پست اے فلاں تو مخلوق کے سامنے مولوی اور مولانا بنا پھرتا ہے اور مخلوق سے نظر چرا کر زانیوں کی حرکتیں کرتا ہے جو مخلوق سے تو پوشیدہ ہیں لیکن خالق سے تو مخفی نہیں اے فلاں تو تصوف اور سلوک پر مخلوق کے نزدیک گامزن ہے اور تو فلاں بزرگ سے تعلق رکھتا ہے اور تیرا اصل تعلق ان حرکتوں سے ہے جو جہنم میں پہنچانے والی ہیں اے فلاں تو ہوش و حواس رکھتا ہے لیکن ایسی حماقت میں مبتلا ہے جو سراسر خسارے کا موجب ہے اے فلاں تیری کیا اچھی تجارت ہے کہ ان حرکتوں کے سبب تو دنیا کے عذاب کما رہا ہے اور آخرت کا عذاب تیرا منتظر ہے۔ کیا تو اس وقت تک توبہ نہ کرے گا جب تک تو اس کام سے مجبور نہ ہو جائے بس اب توبہ کر۔

انشاء اللہ اس طرح یہ تحریر اگر آپ غور سے اپنے آپ کو سنائیں گے اور اس پر عمل کریں گے تو یہ خبیث مرض باقی نہ رہے گا۔ اللہ تعالیٰ ہم سب کو طہارت و پاکیزگی ارزانی فرمائے۔

جوانی کیسے ضائع ہوتی ہے

عالم جوانی مخلوق کے سر پر خالق کا وہ جواہرات سے مرصع تاج ہے جس کی چمک اور دمک

سے ہر دیکھنے والے کی آنکھیں خیرہ ہو جاتی ہیں یہ وہ ہرا بھرا گلشن ہے جس کے جاذب نظر پھولوں میں شادمانی کا رنگ ہے یہ وہ پر بہار وادی ہے جس میں راحت و آرام کا سرچشمہ بہتا ہے غرض یہ کہ جوانی بحر حیات میں سفینہ اور حلقہ زندگی میں بیش قیمت نگینہ اور سرمایہ ابدی کا خزینہ اور تصویر مستقبل کو دیکھنے کا آئینہ ہے۔

لیکن نوجوان نشہ جوانی سے سرشار ہو کر اس کی قدر نہیں کرتا یہی وقت سمجھنے اور سنبھلنے کا ہے کیونکہ بچپن کی بے فکرانہ وشاہانہ زندگی ختم ہو کر جوانی میں ولولے اور امنگیں پیدا ہوتی ہیں اور جوش جوانی اور بھرپور قوت کا نشہ ہوش پر غالب آجاتا ہے اور جوش ہی جوش کی حکمرانی ہوتی ہے۔

بے شک دنیا میں ہمیشہ طاقت کی قدر رہی ہے لیکن انسان صرف اپنی طاقت کی وجہ سے اشرف المخلوقات نہیں ہے بلکہ عقل' اخلاقی احساس اور روحانی طاقت کی وجہ سے وہ دوسری مخلوق پر برتر ہے۔ اس لئے لازمی ہے کہ پہلے اپنے نفس اور خواہشات پر غلبہ اور انہیں ضبط کیا جائے جس کیلئے اچھی صحبت اور نیک دوست ضروری ہیں تاکہ زندگی نیکی کے ساتھ بسر ہو یہ سچ ہے کہ بری سوسائٹی سے برے خیالات کا دل و دماغ پر ہجوم اور اثر ہو جاتا ہے جس طرح متعدی بیماریوں کے جراثیم فوراً خوراک اور سانس کے ذریعے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں۔

آہ! آج ہمارے نوجوانوں کی جوانی ضائع ہونے کا اصل سبب فحش ناولوں' گندے افسانوں اور وی سی آر اور ٹی وی پر بے حیا عورتوں کی فحش اداؤں کو دیکھنا ہے ان چیزوں سے طبیعت میں ہیجان اور جنسی جذبات بھڑ جاتے ہیں جس سے آدمی اخلاقی حدوں کو پھلانگ کر برائی کے راستے پر گامزن ہو جاتا ہے اس سے وہ حرکات سرزد ہو جاتی ہیں جو اخلاقی کردار اور جوانی کا ملیامیٹ کر دیتی ہیں۔

پھر یہ نوجوان غلط دوستوں کے جھانسے میں آکر یہ سمجھنے لگتا ہے کہ فلاں بہت خوبصورت ہے اور سارا دن اس کے تعاقب میں گزار دیتا ہے اور رات کے وقت ان خیالات کی وجہ سے نیند کے عالم میں احتلام کی کثرت ہونے لگتی ہے جس کے نتیجہ میں اس کی صحت کا دیوالیہ نکل جاتا ہے۔ حتی کہ بعض اوقات جنسی خواہش کے سبب آپے سے باہر ہو کر یا کسی

ے دوست کی ترغیب پر اپنے ہاتھوں اپنی شہوت کی تسکین کیلئے جوانی پامال کرنا شروع کر دیتا ہے۔ چونکہ اس کام کیلئے کسی دوسرے کی ضرورت پیش نہیں آتی، بس تنہائی درکار ہو اس لئے یہ بری عادت جلد ہی جڑ پکڑ لیتی ہے اور نوجوان آسانی کے ساتھ یہ فعل کرتا رہتا ہے۔

دوسرا یہ کہ نوجوانوں میں ہم جنسانہ اختلاط کا احتمال بھی بہت زیادہ ہوتا ہے بالخصوص جب ایک لڑکا بلوغ کے آثار ظاہر کر رہا ہو اور اس کا ہمعصر بھی ان آثار میں کچھ پیچھے ہو تو بے انتہا کشش پیدا ہوتی ہے سکولوں میں یہ بیماری بہت عام ہے اتنی کہ عام آدمی کے فکر و گمان سے بھی زیادہ تقریباً ہر چوتھا طالب علم یا فاعل ہے یا مفعول یا دونوں اقسام میری یہ بات شاید آپ کو ناگوار گزری ہو لیکن حقیقت یہ ہے کہ تمام خلاف وضع فطری افعال دراصل مخل مردانگی کو قطع کرنے والے آلات ہیں اور ان میں مبتلا ئے نوجوان شادی کرانے سے بھی گھبراتا ہے کیونکہ اسے یہ خوف لاحق ہوتا ہے کہ وہ بیوی کے قابل نہیں رہا۔

منی کیا اور کس طرح بنتی ہے

منی ایک سیال رطوبت ہے جو اخراج کے وقت نہایت کود کر لذت کے ساتھ نکلتی ہے۔ انسان اپنی قوت و صحت کیلئے جو غذا کھاتا ہے وہ معدہ کے عمل و ہضم سے مثل جو کی مانند جو پانی میں گھولے گئے ہوں کی طرح صورت اختیار کر لیتی ہے ہضم کے اس فعل کو کیلوس کہتے ہیں۔ پھر جگر اپنی قوت جاذبہ کے اثر سے اس کیلوس کے خلاصہ کو جذب کر لیتا ہے پھر اس کو علیحدہ علیحدہ حالتوں میں خون 'صفرا' بلغم اور سودا میں تقسیم کر دیتا ہے جگر ہی انسان کے مزاج کو بنانے والے چاروں اخلاط پیدا کرتا ہے۔

پھر اس کے بعد تمام غذا کا جوہر منی الگ کر دی جاتی ہے۔ یونانی طب میں منی چاروں ہضم کے بعد مثل شبنم ہر ایک عضو سے تبخیر پاتی ہوئی دماغ سے قوت تخمیر حاصل کرتی اور کان کی پچھلی طرف کی دو رگوں کے ذریعہ سے خصیتین میں پہنچ کر کامل پختگی حاصل کر کے سفید رنگ قبول کرتی ہے۔ وہاں سے قطرہ قطرہ ہو کر اوعیہ منی کے راستے سے منی کی تھیلیوں میں پہنچ جاتی ہے کرم ہائے منی یعنی منی کے نہایت چھوٹے کیڑے جو انسان کی اصل بقائے نسل کا باعث ہوتے ہیں خوردبین سے بخوبی نظر آتے ہیں۔ قدیم ویدک کتب میں لکھا

ہے کہ غذا کا سب سے آخری خلاصہ جوہر منی ہے جو خون کے 80 قطروں سے صرف ایک قطرہ کے برابر حاصل ہوتی ہے اور منی کے صحیح طور کامل ہونے کی مدت ایک ماہ لکھی ہے وہ لکھتے ہیں کہ اول اخلاط پیدا ہوتے ہیں پھر چربی سے ہڈی کی صورت اختیار کرتے ہیں یعنی جسم کی تمام ہڈیوں کو قوت دیتے ہیں اور پھر ہڈی سے گودہ اور گودے سے منی کی صورت بنتی ہے انہوں نے ہر ایک حالت کی تبدیلی کیلئے چار یوم مدت رکھی ہے گویا تقریباً 24 یا 20 یوم میں وہ اس کو بدن سے اصل حالت میں حاصل کرتے ہیں شاید یہی وجہ ہے کہ انہوں نے قوت کی ادویات کو کم از کم معمولی حالتوں میں اکیس یا چالیس یوم کھانا اور بعد میں ایک ماہ تک پرہیز رکھنا لازمی بتایا ہے تاکہ وہ اچھی طرح سے جزو بدن ہو کر جسم کی ہڈیوں کو طاقت دے کر اصلی منی کی صورت حاصل کرلیں۔

نوجوانوں میں جنسی کمزوری کے اسباب

یہ ایک ایسا موضوع ہے جس کیلئے زخمی دل کا بنا ہوا قلم اور آنسوؤں کے خون کی سرخ سیاہی چاہیے۔ دراصل جوانی کا دور طوفانوں اور امنگوں سے بھرپور ہوتا ہے اور اس میں جوانوں کو سب سے زیادہ اور شدید خواہش جنسی جذبے کی تکمیل ہوتی ہے اور بیچاروں کی مناسب تربیت اور رہنمائی نہ ملنے کی وجہ سے ان کی زندگیاں کیسی کیسی پریشانیوں اور عدم طمانیت و خرابیوں کا گہوارہ بن جاتی ہیں۔

عام طور پر ہمارے معاشرے میں بلوغت کے مسائل پر گفتگو کرنا اور اس سلسلے میں نوجوانوں کی رہنمائی کرنا معیوب سمجھا جاتا ہے حالانکہ نوجوانوں کو اس موقع پر رہنمائی کی اشد ضرورت ہوتی ہے تاکہ ان کی جوانی برباد نہ ہو مگر اس اہم ترین مسئلے کی طرف سے آنکھیں بند کر کے ہم اپنے نوجوانوں کو برباد ہونے کی کھلی چھٹی دے دیتے ہیں جس کا خمیازہ آج پوری قوم بھگت رہی ہے۔

نوجوانوں کی جنسی کمزوریوں میں جہاں دیگر معاشرتی برائیاں شامل ہیں کا ذکر پہلے کیا جا چکا ہے وہاں جنسی کمزوری کا پہلا راستہ جلق بھی ہے۔ اب ہم یہاں صرف اس کے نقصانات کا تفصیل سے ذکر کریں گے۔

جلق کی تباہ کاریاں

اپنے ہاتھوں اپنی طاقت ضائع کرنے والوں کو باخبر ہونا چاہیے کہ جس کو آج ایک معمولی فعل سمجھا جاتا ہے یہ اپنے ہاتھوں اپنے پاؤں پر کلہاڑا مارنے کے مترادف ہے جس سے صحت و جوانی تباہ ہو کر رہ جاتی ہے اور آئندہ گھریلو زندگی تلخ اور ناگوار ہو جاتی ہے اور مذہبی لحاظ سے بھی ملعونیت کا طوق اپنے گلے میں ڈال لیتا ہے۔

برے دوستوں کی بری باتیں سن سن کر دماغ میں جنسی خیالات کا ہجوم ہوتا ہے اور نوعمری اور ناتجربہ کاری کا حجاب کسی عورت سے ناجائز تعلق پیدا کرنے کی اجازت نہیں دیتا اس لئے انہیں مادہ تولید کو کسی دوسرے طریقے سے خارج کرنے کی خواہش ہوتی ہے۔ امیر گھرانوں کے ملازم ان کے بچوں کو پیار یا چاپلوسی کے طور پر اپنے ہاتھ سے اس بدعادت میں مبتلا کر دیتے ہیں علاوہ ازیں محرک یا فحش مناظر مثلاً فلموں میں ایکٹرسوں کی بوسہ بازی' فحش ناول اور حیوانات کی مجامعت کے نظارے بھی اکثر نوجوانوں کو جلق کی طرف مائل کر دیتے ہیں۔

کبھی ایک بار ہاتھ کی رگڑ یا کسی اور غیر فطری طریقے سے انزال کر لیا جاتا ہے جس سے ایک خاص قسم کی لذت محسوس ہوتی ہے پھر تنہائی میں رات سوتے وقت یا نہاتے وقت غسل خانہ میں ایک دو مرتبہ ایسی حرکت کرتا ہے یہاں تک کہ چند ہی دنوں میں اس بدنصیب پر بری عادت اس قدر مسلط ہو جاتی ہے کہ اس کی قوت ارادی مضطرب ہو کر رہ جاتی ہے۔ پھر وہ اس برے فعل کے تباہ کن نتائج سمجھتے ہوئے اور جسمانی صحت کو برباد اور رشتہ حیات کو منقطع دیکھ کر بھی اگر چاہے تو اس عادت کو ترک کر دے' تو نہیں کر سکتا کیونکہ ہاتھ کی وجہ سے پٹھے ذکی الحس ہو جاتے ہیں اور ان کو بار بار تناؤ ہوتا رہتا ہے لہٰذا یہ اس جرم کا بار بار مرتکب ہوتا رہتا ہے اور پھر آہستہ آہستہ ایک وقت یہ بھی آجاتا ہے کہ صرف شہوانی خیالات سے ہی منی خارج ہو جاتی ہے اور عضو کو ملنے اور رگڑنے کی نوبت بھی نہیں آتی اس لعنت کے برے اثرات سے عضو مخصوص ٹیڑھا اور جڑ سے پتلا ہو جاتا ہے اس میں روح' ریح' اور خون کا دورہ پورے طور پر نہیں ہوتا بلکہ اس کے بدلے زرد رنگ کا مواد رگوں میں بھر جاتا ہے کمزوری

اعصاب' جریان اور قوت مردمی تباہ ہو کر رہ جاتی ہے مریض بزدل' بے ہمت' مغموم' متفکر' پریشان حال اور قوت حافظہ اور دماغ بے حد کمزور ہو جاتا ہے۔

وہ بعض اوقات اپنے آپ کو معاشرتی زندگی کے نااہل اور سوسائٹی میں نمایاں ہونے کے ناقابل ہو کر خاموشی اور تنہائی کو اپنا شعار بنالیتا ہے۔ کام کاج کو جی نہیں چاہتا' بسا اوقات وہ اس زندگی سے اداس اور پریشان ہو کر موت کو ترجیح دیتا ہے۔

دراصل اس قبیح رسم کی ابتداء پہلے پہل افریقہ سے ہوئی تھی لیکن رفتہ رفتہ یہ بدعادت دنیا کے تمام مہذب اور غیر مہذب ممالک میں پھیل گئی اور کئی صدیوں سے یہ شیطانی فعل اولاد آدم کا دامن گیر ہو رہا ہے اندازہ لگایا گیا ہے کہ ہندوپاکستان کے قریباً 90 فیصد مرد اپنی عمر کے کسی نہ کسی حصے میں اس بدعادت کا شکار ہو جاتے ہیں طالب علموں اور مجرد لوگوں میں تو یہ مرض شدت سے پھیلا ہوا ہے اور اس لعنت کی بدولت ملک کے ہزاروں گھرانے بے آباد ہو چکے ہیں اور فی زمانہ ہمارے ملک کی عام ناطاقتی اور جسمانی کمزوری اس حقیقت کا نمایاں ثبوت پیش کر رہی ہے۔

جلق کا اثر دماغ پر

جلق کا سب سے اول نتیجہ جو ظاہر ہوتا ہے وہ ضعف دماغ ہے جب کوئی طالب علم جو پہلے ہوشیار اور ذہین تھا کچھ عرصہ بعد وہ ضعف دماغ کی بیماری میں مبتلا پایا جائے تو 99 فیصدی اس کا سبب جلق ہوتا ہے دماغ سے جو اعصاب نکلتے ہیں وہ کمزور ہو جاتے ہیں اور اس قدر ذکی الحس ہو جاتے ہیں کہ ذرا سے خیال پر تمام جسم کے اعضاء کو حرکت میں لے آتے ہیں اس کے بعد انتہائی کمزوری کا دورہ شروع ہو جاتا ہے اکثر درد سر رہتا ہے۔ چکر آتے ہیں اٹھتے وقت آنکھوں کے آگے اندھیرا چھا جاتا ہے بعض کی نظر بھی کمزور ہو جاتی ہے دماغی کام کرنے سے طبیعت جلد تھک جاتی ہے سب سے نمایاں علامت دماغ کی کمزوری کہ اب مرد کو وہ لذت حاصل نہیں ہوتی جو ابتداء میں اس فعل سے ہوا کرتی تھی۔

جلق کے اثرات دل پر

جلق وغیرہ مذموم افعال سے جب اول لذت پیدا ہوتی ہے تو اس وقت حرارت عزیزی کی ایک بڑی مقدار جسم سے خارج ہو جاتی ہے ان کو جس قدر لذت و خوشی اس فعل سے زیادہ حاصل ہو اسی قدر قوت زیادہ خرچ ہوتی ہے اور اسی مقدار میں کمزوری زیادہ بڑھتی چلی جاتی ہے اس لئے اس فعل کا ارتکاب جب مسلسل ایک مدت تک کیا جاتا ہے تو حرارت عزیزی کی ایک عظیم مقدار جسم سے خارج ہو جاتی ہے۔

اور اس قدر اور پیدا نہیں ہوتی۔ جس کی وجہ سے دل کی کمزوری خفقان اور غشی تک نوبت پہنچ جاتی ہے۔ اس کے بعد مجلوق پر غم والم کے بادل چھائے رہتے ہیں اس میں خوشی و مسرت نہیں رہتی اس کا دل ہر وقت دھڑکتا رہتا ہے تھوڑے سے خوف کا مقابلہ نہیں کر سکتا دوران خون دل کی افسردگی بے چینی اور خستہ حالی سے صحیح طور پر انجام نہیں پاتا اس لئے وہ خون کی صحیح مقدار انتشار کے وقت قضیب کی طرف بھیجنے سے قاصر رہتا ہے اس لئے نعوظ صحیح طور پر نہیں ہوتا اور آلت میں سختی پورے طور پر نہیں ہوگی بعض آدمیوں کا دل اس قدر ضعیف ہوتا ہے کہ عورتوں کا ان پر رعب پڑ جائے تو انتشار ہی پیدا نہیں ہوتا۔

جلق کے اثرات جگر پر

جیسا کہ پہلے لکھا جا چکا ہے کہ خون صالح کے 80 قطروں سے ایک قطرہ منی پیدا ہوتا ہے اور یہ کام جگر کا ہے کہ وہ معدہ سے خوراک جذب کر کے خون صالح پیدا کرے چونکہ بار بار جلق لگانے سے جب منی کی عظیم مقدار پیداوار سے زیادہ خارج ہونے لگتی ہے تو اس کا بوجھ خون پر پڑتا ہے اور جگر کو اپنا کام معمول سے زیادہ کرنا پڑتا ہے جس سے وہ کمزور اور عاجز آ جاتا ہے خود اس کو بھی اپنی غذا کیلئے خون کم ملتا ہے ادھر ہر وقت منی یعنی خون کی مانگ رہتی ہے یہاں تک کہ خون کی رنگت زرد پڑ جاتی ہے اس میں سرخ ذرات کی کمی واقع ہو جاتی ہے او رورم جگر کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔

خصیتین پر جلق کے اثرات

خصیتین یعنی انیثین یہ تعداد میں دو ہیں اور دو باریک لحمی تاروں کے ذریعے لٹکتے رہتے ہیں ان میں منی کی پیدائش ہوتی ہے جلق سے خصیتین کو ہر وقت بار بار کام کرنا پڑتا ہے کبھی ان کو خام منی ہی بھیجنی پڑتی ہے بعض اوقات تو کچا خون ہی منی کی جگہ نکلتا ہے اس لئے یہ ڈھیلے ہو کر لٹکنے لگتے ہیں ان میں اکثر میٹھا میٹھا درد رہتا ہے اگر مجلوق چند روز جلق نہ لگائے تو ان میں بڑی تحریک ہوتی ہے اور محسوس کرتا ہے کہ ان کے اندر کچھ آہستہ آہستہ چیونٹیوں کی سی چیز رینگتی ہے یا ان کو کوئی آہستہ آہستہ ملتا ہے اور جب وہ کسی طریقہ سے اخراج مادہ کر لیتا ہے تو پھر وہاں امن پیدا ہو جاتا ہے گویا انیثین کے مادہ کو اپنے درمیان کچھ عرصہ رکھنے کی بھی عادت نہیں رہتی یا پورے طور مادہ کو پیدا نہ کرنے سے بھی وہ تکلیف پانے لگتے ہیں اس لئے وہ اخراج منی کی خواہش بھی پیدا کر دیتے ہیں۔

جلق کے اثرات معدہ پر

معدہ کا تعلق زیادہ تر جگر سے ہے جگر کے کمزور ہو جانے سے معدہ خود بخود کمزور ہو جاتا ہے اور غذا معدہ میں جا کر بھاری ہو جاتی ہے جس سے نفخ قراقر اور قبض کی صورت پیدا ہو کر صحیح بھوک نہیں لگتی اور طبیعت پریشان رہتی ہے۔

مجلوق چونکہ اپنے فعل کیلئے کسی وقت کا پابند نہیں ہوتا اس لئے اکثر کھانا کھانے کے فوراً بعد یا ایک آدھ گھنٹہ بعد کھانے سے جب خماری پیدا ہوتی ہے تو اس فعل بد کا مرتکب ہوتا ہے جس سے ہضم میں فتور پیدا ہو کر ضعف معدہ میں مبتلا ہو جاتا ہے نیز مجلوق کی قوت مدافعت بھی کم ہو جاتی ہے۔

جلق کے اثرات گردوں پر

گردوں کا باہ سے زیادہ تعلق ہے کثرت جماع اور جلق سے طبیعت میں حرارت عزیزی تو کم ہو جاتی ہے مگر حرارت غریبی بڑھ جاتی ہے گردے کی چربی گھل گھل کر خارج ہو جاتی ہے اور وہ لاغر ہو جاتے ہیں سرعت انزال کی شکایت بڑھ جاتی ہے تو اکثر اس کا باعث گردہ کی

حرارت اور لاغری ہوتا ہے۔ کبھی گھٹنوں جماعی حرکت سے انزال نہیں ہوتا اس صورت میں گردوں کی برودت اس کا باعث ہوتا ہے۔

اکثر گردے وغیرہ ضروری ممسک ادویات یا ضرورت ادویات اشتہاری حکیموں کی ذمیانہ فاسفورس ' افیون اور اس قسم کی زہریلی ادویات کے ناجائز استعمال سے خراب ہو جاتے ہیں لاغری گردوں سے جسم میں ایک بیماری از قسم ریحی کے پیدا ہوتی اور اکثر تمام جسم میں دورہ کرتی رہتی ہے اس کی ایک چرک سی گردو' کمر' ہاتھ' سر' پاؤں قضیب و خصیہ میں پیدا ہو کر تھوڑی دیر بعد جاتی رہتی ہے۔

جلق کا مختلف طبیعتوں پر مختلف اثر

جلق وغیرہ وجملہ افعال جن سے منی کا اخراج ہوتا ہے ہر ایک طبیعت پر یکساں اثر نہیں ہوتا بعضوں کو تھوڑی حرکت اور چند دنوں کی عادات سے ایسا سخت نقصان پہنچتا ہے کہ دیکھ کر حیرت ہوتی ہے بعض آدمیوں کو سالہا سال تک کے باوجود ان میں جماعی طاقت باقی رہتی ہے بعض آدمیوں کے عضو مخصوص میں زیادہ کمزوری ہوتی ہے اور بعضوں کے گردہ اور مثانہ زیادہ ماؤف ہوتے ہیں کئی آدمیوں کو سخت جریان ہوتا ہے الغرض ان افعال بد کے نتائج مختلف دیکھے جاتے ہیں اس لئے ضروری نہیں کہ تمام آدمیوں میں یکساں علامات پائی جائیں اس لئے یہ بھی ناممکن ہے کہ ہر ایک آدمی کو ایک ہی دوائی فائدہ پہنچا سکے۔

اغلام (لواطت) کی تباہ کاریاں

نوجوانوں میں جنسی کمزوری کا دوسرا راستہ اغلام ہے۔ اس میں جنسی رجحان زیادہ تر بے ریش اور خوبصورت لڑکوں کی طرف ہوتا ہے جن سے دوستی پیدا کر لینے میں زیادہ مشکلات پیش نہیں آتیں۔

مخلوق کے چہرہ پر زردی اور آنکھوں میں شرم و حیا چمکتی ہے جب کہ اغلام کے عادی کے چہرہ پر سیاہی چھیلتی ہے اس کے چہرہ پر کبھی بھی بشاشت پیدا نہیں ہوتی یہ برا کام جلق سے بھی زیادہ قبیح اور تباہ کن ہے یہ فعل خلاف فطرت ہے مرد و مرد ... کے ساتھ ایسا کرنے کیلئے پیدا نہیں

گیا آپ غور سے دیکھیں اور ساری مخلوقات کا جائزہ لیں تو معلوم ہو گا کہ چرندے پرندے اور درندے سب اس جرم اور بد عادت سے دور ہیں انسان کے سوا آپ کسی دوسری مخلوق میں نر کو نر کے ساتھ یہ خبیث حرکت کرتے ہوئے نہیں دیکھیں گے گویا یہ ایسا جرم ہے کہ جس کا تصور بھی ان میں موجود نہیں ہے لیکن انسان کی بد بختی ہے کہ اس نے اپنی تباہی کیلئے یہ نیا طریقہ ایجاد کر لیا ہے۔ اغلام کے عادی لوگوں کی دماغی حالت اور قلب اس قدر کمزور ہو جاتا ہے کہ دیکھ کے حیرت ہوتی ہے۔

اغلام کے وقت جس قسم کی سخت رگڑ اور حرکت ہوتی ہے اور گندا فضلہ رگوں اور پٹھوں میں جذب ہونے سے کچھ عرصہ بعد ایسی کمزوری اور نامردی پیدا ہو جاتی ہے جسے اطباء متقدمین نے لاعلاج لکھا ہے۔

موجودہ دور میں ایک نیا مرض دریافت ہوا ہے جس کا نام ایڈز ہے تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ یہ خوفناک مرض ان لوگوں کو ہوتا ہے جو اغلام بازی کرتے ہیں۔

اگر مخلوق میں کسی قسم کی طاقت بھی ہو یا انتشار ہوتا ہو تو وہ کبھی جماع پر قادر بھی ہو سکتا ہے لیکن اغلام کے عادی کو انتشار ہونے پر جماع کی قوت باقی نہیں رہتی کیونکہ اس کے عضو مخصوص کو صرف اغلام کی عادت ہوتی ہے اس لئے اس کا انتشار فوراً زائل ہو جاتا ہے اور اسے بیوی سے سخت شرمندگی اٹھانا پڑتی ہے۔

باقی نقصانات وہی ہیں جو جلق لگانے سے ہوتے ہیں اس فعل بد کی تاریخ پر غور کیا جائے تو پتہ چلتا ہے کہ یہ فعل قدیم زمانے میں بھی پایا جاتا تھا قرآن مجید سے پتہ چلتا ہے کہ حضرت لوط علیہ السلام کی قوم میں یہ فعل انتہائی عروج پر تھا وہ حسین اور نیک طبیعت عورتوں کی بجائے خوبصورت مردوں اور لڑکوں کو پسند کرتے تھے وہ قوم لوط علیہ السلام کے سمجھانے سے باز نہ آئی اور آخر کار تباہ کر دی گئی۔

سلگتی لاشیں

حضرت سیدنا عیسیٰ روح اللہ علی نبینا وعلیہ الصلوٰۃ والسلام ایک بار کسی جنگل سے گزر رہے تھے کہ ایک بھیانک منظر دیکھ کر وہیں کھڑے ہو گئے دیکھا کہ ایک مرد پر آگ جل رہی

ہے آپ علیہ السلام نے پانی لے کر آگ کو بجھانا چاہا تو آگ نے نو عمر لڑکے کی صورت اختیار کر لی سیدنا عیسیٰ علیہ السلام نے اللہ عزوجل کی بارگاہ میں عرض کی۔ یااللہ عزوجل ان دونوں کو اپنی اصلی حالت پر لوٹادے تاکہ میں ان سے معلوم کرسکوں کہ ان کا گناہ کیا ہے۔

چنانچہ اب آپ علیہ السلام کے سامنے ایک مرد اور ایک لڑکا موجود تھے مرد کہنے لگا یا روح اللہ میں نے زندگی میں اس لڑکے سے دوستی کی تھی۔ افسوس! مجھ پر شہوت نے غلبہ کیا حتیٰ کہ میں نے شب جمعہ اس سے بدفعلی کی دوسرے دن بھی کالا منہ کیا۔ ایک ناصح نے خدا عزوجل کا خوف دلایا تو میں نے اس سے کہہ دیا میں نہیں ڈرتا۔ پھر جب میں مرا اور پھر میرا یہ دوست مرا تو اللہ عزوجل نے ہم پر آگ مسلط فرمادی ہم باری باری آگ بن کر ایک دوسرے کو جلاتے ہیں۔ (سرور خاطر)

لوطیہ

حضرت سیدنا ابو سعید خدری رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ آخری زمانے میں کچھ لوگ ہوں گے جو لوطیہ کہلائیں گے اور یہ تین قسم کے لوگ ہوں گے ایک تو وہ جو صرف لڑکوں کی صورتیں دیکھیں گے اور ان سے بات چیت کریں گے۔ دوسرے وہ جو لڑکوں سے ہاتھ ملائیں گے اور گلے سے بھی ملیں گے تیسرے وہ جو ان لڑکوں کے ساتھ بدفعلی کریں گے تو ان سبھوں پر اللہ عزوجل کی لعنت ہے مگر وہ جو توبہ کرلیں گے اللہ عزوجل ان کی توبہ قبول فرمائے گا اور وہ اس لعنت سے بچے رہیں گے۔ (جہنم کے خطرات)

چہرے کا گوشت جھڑ گیا

ایک بزرگ رحمۃ اللہ علیہ کو بعد انتقال خواب میں دیکھ کر کسی نے پوچھا 'ما فعل اللہ بک' یعنی اللہ عزوجل نے آپ کے ساتھ کیا معاملہ فرمایا؟ کہنے لگے مجھے بارگاہ خداوندی عزوجل میں پیش کیا گیا اور میرے گناہ گنوانے شروع کئے گئے میں اقرار کرتا گیا اور وہ معاف ہوتے گئے مگر ایک گناہ پر میں خاموش ہو گیا اور مجھے اقرار کرتے ہوئے بے حد شرم آئی۔ بس پھر کیا تھا' دیکھتے ہی دیکھتے میرے چہرے کی کھال اور گوشت سب کچھ جھڑ گیا پوچھا گیا آخر وہ کون سا گناہ

تھا فرمایا ایک بار میں نے ایک امرد یعنی خوبصورت لڑکے پر شہوت بھری نظر ڈال دی تھی۔

(کیمیائے سعادت)

خوفناک سانپ کا پنجہ

ایک بزرگ رحمتہ اللہ علیہ کو انتقال کے بعد خواب میں دیکھا گیا کہ ان کا آدھا چہرہ سیاہ تھا۔ وجہ پوچھنے پر بتایا کہ جنت میں جاتے ہوئے جہنم پر سے جونہی گزرا ایک خوفناک سانپ برآمد ہوا اور اس نے ایک زوردار پنجہ چہرے پر مارتے ہوئے کہا کہ تو نے فلاں دن ایک مرد کو بنظرِ شہوت دیکھا تھا یہ اس کی سزا ہے اگر تو زیادہ دیکھتا تو میں تجھے زیادہ سزا دیتا (تذکرۃ الاولیا)

آہ! جب بنظرِ شہوت دیکھنے کا انجام اس قدر ہولناک ہے تو پھر اندیشہ شہوت کے باوجود امردوں سے دوستی' ان کو آگے یا پیچھے اسکوٹر پر سوار کرنا' ان سے لپٹنا ان سے اپنا جسم ٹکرانا وغیرہ وغیرہ کس قدر غضبِ الٰہی کو ابھارتا ہوگا۔

بوسہ دینے کا عذاب

مکاشفۃ القلوب میں ہے کہ جو کوئی کسی ایک امرد کو بوسہ دے گا وہ پانچ سو سال جہنم کی آگ میں جلایا جائے گا۔ اے بندۂ ناتواں خوفِ خداوندی سے لرز جا اور گھبرا کر اللہ عزوجل کی بارگاہ میں رجوع کر لے۔ کسی سمجھانے والے خیر خواہ پر ناراض مت ہو شیطان کے بہکانے پر تاؤ میں آکر مل کھا کر' ناصح کو دلائل میں الجھا کر اس پر اپنی پارسائی کا سکہ جما کر ہو سکتا ہے۔ چند روزہ زندگی میں تو رسوائی سے بچ بھی جائے مگر یاد رکھ اللہ عزوجل تیرے حوال سے باخبر ہے۔

کر لے توبہ رب کی رحمت ہے بڑی
قبر میں ورنہ سزا ہوگی کڑی

بدکاری (زنا) کی تباہ کاریاں

نوجوانوں میں جنسی کمزوری کا تیسرا راستہ بدکاری اور زناکاری ہے اللہ تعالیٰ نے مرد اور عورت کا جوڑا بنایا ہے لیکن اس جوڑے کا میلاپ صرف اسی صورت میں ہو سکتا ہے کہ دونوں نکاح کریں۔ اگر اس کے بغیر کسی سے راہ و رسم اختیار کی اور معاذ اللہ بدکاری کے فعل کو پہنچ گئے تو یہ گناہ کبیرہ کے ساتھ ساتھ بے شمار بیماریوں اور مصیبتوں کا پیش خیمہ بھی ہے۔

پہلے زنا کے متعلق اللہ عزوجل اور اس کے حبیب صلی اللہ علیہ وسلم کے ارشاد سن لیجئے۔

(۱) زنا کرنی والی عورت اور زانی مرد اگر غیر شادی شدہ ہوں دونوں میں سے ہر ایک کو سو سو کوڑے مارے جائیں اور یہ حکم جاری کرتے وقت تم کو ان پر ترس نہ آنا چاہیے اگر تم اللہ عزوجل اور قیامت پر ایمان رکھتے ہو اس حکم کو جاری کرتے وقت مومنوں کی ایک جماعت وہاں موجود ہونی چاہیے تاکہ لوگ اس سے عبرت حاص[illegible]

(۲) زنا کے قریب نہ پھٹکو کیونکہ بے حیائی کا راستہ اور بر[illegible]

(۳) شادی شدہ مرد اور عورت اگر زنا کریں ان کو سنگسار (پتھر مار[illegible]) ہو جائیں۔

(۴) جو شخص زنا کرتا ہے وہ اپنے گھر تک ایسی سڑک تیار [illegible] اس کے گھر زنا کرنے [illegible]

یہ تو دنیا میں دی جانے والی سزائیں ہیں اگر دنیا میں کسی طرح بچتے ہیں [illegible] عزوجل کے ہاں ان لوگوں کیلئے دردناک عذاب ہے۔

زنا کرنے سے برکت اٹھ جاتی ہے۔ منہ کی رونق جاتی رہتی ہے [illegible] جاتی ہے فکر اور پریشانی لاحق ہو کر زانی ذلیل و خوار بیمار اور نادار ہو کر [illegible] ہو جاتا ہے خاندان کی عزت و آبرو کا جنازہ نکل جاتا ہے۔

زناکاری سے اکثر آتشک اور سوزاک کا مرض پیدا ہو جاتا ہے جس سے عضو تناسل [illegible] ایک گندہ اور پیپ سے بھرا ہوا پھوڑا ہو جاتا ہے اسے آتشک کہتے ہیں اس میں خارش درد او[illegible]

جلن بھی ہوتی ہے اور اس کا اثر سارے جسم میں پھیل جاتا ہے۔اس کی وجہ سے انسان اندھا اور کوڑھی بھی ہو جاتا ہے گنٹھیا کا شکار بھی ہو جاتا ہے غرض کہ طرح طرح کی بیماریاں اسے گھیر لیتی ہیں سوزاک میں عضو تناسل کے اندر پھنسیاں نکل آتی ہیں زخم بن جاتے ہیں اور پیشاب کرتے وقت سخت اذیت ہوتی ہے پھر اس سے خون اور پیپ نکلنے لگتی ہے اور رفتہ رفتہ سارا جسم گلنے لگتا ہے بعض اوقات پورے جسم کا رنگ سیاہ پڑ جاتا ہے اور اس سے بدبو آنے لگتی ہے۔ چہرہ نہایت منحوس ہو جاتا ہے یہ دونوں مرض ہی ایسے ہیں کہ مریض تنگ آکر خودکشی کرنے پر آمادہ ہو جاتا ہے۔

اگر مہینوں علاج کرانے کے بعد آرام بھی ہو جائے تو اس کا اثر آئندہ نسلوں تک ہوتا رہتا ہے یعنی باپ کا مرض بیٹے اور پوتے میں منتقل ہو جاتا ہے۔لہٰذا زنا جیسے گناہ جس کا دین و دنیا میں نقصان ہی نقصان ہے بچنا نہایت ضروری ہے۔

شادی

اسلام میں نکاح یعنی شادی کی بڑی اہمیت اور فضیلت ہے کیونکہ نکاح کے ذریعے برائی کا راستہ بند ہو جاتا ہے انسانی زندگی میں آسانی پیدا ہو جاتی ہے کیونکہ معاشرتی زندگی میں عورت کے بغیر کوئی رعنائی نہیں۔ نکاح دین کا ایک ضروری حصہ ہے۔جس طرح زندگی کیلئے دوسری اشیاء ضروری ہیں ویسے ہی نکاح بھی ضروری ہے۔جس کا مقصد نفسانی خواہشات کی تکمیل اور حصول اولاد ہے۔اس سے نسل انسانی کا سلسلہ آگے بڑھتا ہے حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا جب بندے نے نکاح کر لیا تو نصف دین کو اس نے مکمل کر لیا اور باقی نصف کیلئے اللہ عزوجل کا تقویٰ اختیار کرے۔

(مشکوٰۃ شریف)

خوشگوار ازدواجی زندگی گزارنے کیلئے یہ بھی ضروری ہے کہ اپنی قوت مردمی کو مضبوط اور درست رکھا جائے اور شادی سے بیشتر افعال بد سے سخت گریز کریں کیونکہ مردانہ طاقت انسانی زندگی کی اس قدر اہم ضرورت ہے کہ اس کے بغیر نظام زندگی چل ہی نہیں سکتا اور سچ پوچھیے تو اسی طاقت کی بدولت تمام تعلقات زندگی قائم و استوار ہیں۔

کمزوری یا ضعف باہ پیدا ہونے کا حقیقی سبب خلاف وضع فطری افعال ہیں جس سے نوجوان عقل و بصیرت پر جنسی تلذذ کی پٹی باندھ کر ایسے قبیح افعال کر گزرتا ہے کہ جن سے انسانیت بھی شرم سے سر جھکا لیتی ہے جس سے ازدواجی زندگی کو ایک ناگوار صدمہ پہنچتا ہے ورنہ جو اٹھارہ انیس سال تک اپنی قوت مردمی کی حفاظت کر لیتا ہے پھر شادی کے بعد اعتدال کے ساتھ زندگی بسر کرنے والا مرد ساٹھ ستر سال بلکہ اس سے بھی زیادہ عرصہ تک وظیفہ زوجیت بطریق احسن ادا کر سکتا ہے۔

مردانہ صفات سے عاری مرد چاہے کتنا حسین ہو۔ اعلیٰ درجہ کا تعلیم یافتہ جدید فیشن کا دلدادہ، بنگلوں اور وسیع آمدنی کا مالک' اپنی رفیقہ حیات کو قیمتی زیورات سے مرصع اور ریشمی ملبوسات سے رشک حور ہی کیوں نہ بنادے اور اس کی خدمت کیلئے خادمائیں بھی مقرر کر دے غرض یہ کہ اس کے آرام و آسائش کے مکمل وسائل مہیا کر دے یہ تمام ظاہری اشیاء' عیش و عشرت اور دینوی حشمت و شوکت کی تو مظہر ہوں گی لیکن عورت کے احساسات جوانی اور خلوت کی ساعتوں کو رنگین اور پر بہار نہ بنا سکیں گی ایک عورت اپنے جذبات کی تسکین اور تکمیل کیلئے اپنے مفلس شوہر کے ساتھ جھونپڑی میں بھی رہ سکتی ہے۔

بہترین بیوی

اللہ تعالیٰ نے مردوں کو عورتوں کا حاکم بنایا ہے اور مرد کو بڑی فضیلت دی ہے اس لئے ہر عورت کا فرض ہے کہ وہ اپنے خاوند کا حکم مانے اور ہر شرعی مسئلے میں اس کی تابعداری کرے بلکہ عورت کیلئے اپنے شوہر کو راضی رکھنا بہت بڑی نیکی اور ثواب ہے۔ لہذا بہترین بیوی وہ ہے جو ہر لحاظ سے خاوند کی اطاعت گزار اور اللہ عزوجل کا خوف رکھنے والی ہو۔ جو تمام حقوق کی ادائیگی میں کوتاہی نہ کرنے والی ہو۔ اچھی بیوی وہ ہے جو خود تکالیف اٹھا کر اپنے شوہر کو ہمیشہ آرام پہنچانے کی کوشش میں رہے اور شوہر سے اس کی آمدنی سے زیادہ مطالبہ نہ کرے اور جو مل جائے اس پر صبر و قناعت کے ساتھ زندگی گزارے۔ یعنی جو رزق اللہ تعالیٰ پہنچادے اس پر راضی رہے اور کبھی مفلسی اور تنگ دستی کا گلہ شکوہ نہ کرے۔

نیک سیرت وہ بیوی ہے جو اپنے شوہر کے سوا کسی اجنبی پر نگاہ نہ ڈالے۔اور کسی غیر مرد کی نگاہ کو اپنے اوپر نہ پڑنے دے یعنی شرعی پردے کی پابندی کرے اور اپنے خاوند کی عزت و ناموس کی حفاظت کرے۔ شوہر کے مال' مکان اور سامان اور خود اپنی ذات کو شوہر کی امانت سمجھ کر ہر چیز کی حفاظت و نگہبانی کرتی رہے۔

غرضیکہ بہترین بیوی وہ ہے جس سے مرد کو سکھ چین اور دلی سکون حاصل ہو۔

اچھی بیوی کی خوبیوں اور خصوصیات سے متعلق تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم کے ارشادات حسب ذیل ہیں۔

حدیث (1)

حضرت ام المؤمنین ام سلمہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جو عورت اس حال میں مری کہ شوہر اس پر راضی تھا وہ جنت میں داخل ہوگی۔ (ترمذی شریف)

حدیث (2)

حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ رسول پاک صاحب لولاک سیاح افلاک صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان عالیشان ہے کہ اگر آدمی کا آدمی کیلئے سجدہ کرنا درست ہوتا تو میں عورت کو حکم دیتا کہ اپنے شوہر کو سجدہ کرے کہ اس کا اس کے ذمے بہت بڑا حق ہے قسم ہے اس کی جس کے قبضہ قدرت میں میری جان ہے اگر پیر سے سر تک شوہر کے تمام جسم پر زخم ہوں جن سے پیپ اور خون بہتا ہو' پھر عورت اسے چاٹے تو بھی حق شوہر ادا نہ کیا۔

(مسند امام احمد)

حدیث (3)

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اکرم نور مجسم شاہ بنی آدم رسول محتشم صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان عالی شان ہے کہ شوہر نے بیوی کو اپنے بستر پر بلایا اور اس نے انکار کر دیا اور غصہ میں اس نے رات گزاری تو صبح تک اس عورت پر فرشتے لعنت

بھیجتے رہے اور دوسری روایت میں ہے کہ جب تک شوہر اس سے راضی نہ ہو اللہ عزوجل اس عورت سے ناراض رہتا ہے۔ (مسلم شریف)

حدیث (4)

حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ تاجدار مدینہ راحت قلب و سینہ صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان عالیشان ہے کہ عورت جب پانچوں نمازیں پڑھتی رہے اور ماہ رمضان کے روزے رکھے اور اپنی شرمگاہ کی حفاظت کرے اور شوہر کی اطاعت کرے تو جنت کے جس دروازے سے چاہے داخل ہو۔

حدیث (5)

حضرت معاذ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے [illegible] صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ عورت جب اپنے شوہر کو دنیا میں ایذا دیتی ہے تو [illegible] خدا تجھے قتل کرے اسے تکلیف نہ دے یہ تو تیرے پاس مہمان ہے [illegible] ہمارے پاس آ جائے گا۔ (ترمذی شریف)

حدیث (6)

حضرت معاذ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے [illegible] صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان [illegible] عورت [illegible] (ابن ماجہ)

حدیث (7)

حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے [illegible] صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا [illegible] تلاش میں رہو [illegible] عورت [illegible] شوہر [illegible] رہتا ہے [illegible] (حلیہ ابو نعیم)

حدیث (8)

حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہما سے روایت ہے کہ رسول اکرم نور مجسم شاہ بنی آدم رسول محتشم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ شوہر کا حق عورت پر یہ ہے کہ اپنے نفس کو اس سے نہ روکے اور فرض کے علاوہ کسی دن بغیر اس کی اجازت کے روزہ نہ رکھے اگر ایسا کیا یعنی بغیر اجازت روزہ رکھ لیا تو اس کا شوہر کو ثواب ہے اور عورت پر گناہ اور بغیر اجازت اس کے گھر سے نہ جائے اگر ایسا کیا تو جب تک توبہ نہ کرے اللہ عزوجل اور اس کے فرشتے اس پر لعنت بھیجتے ہیں عرض کی گئی اگر شوہر ظالم ہو' فرمایا اگرچہ ظالم ہو۔ (ابن عساکر)

ان احادیث سے معلوم ہوا کہ عورت پر شوہر کے بہت حقوق ہیں اور عورت کو چاہیے کہ انہیں بخوبی انجام دے۔

اچھی بیوی کے اوصاف

عورت کو اپنے گھر میں اچھا ماحول پیدا کرنے کیلئے اور خوشگوار زندگی گزارنے کیلئے مندرجہ ذیل اچھے اوصاف کو اپنانا چاہیے۔

مزاج شناسی

خاوند کے مزاج کو پہچاننے سے بے شمار تلخیوں کا ازالہ ہو جاتا ہے اس لئے ہر عورت کو چاہیے کہ وہ اپنے شوہر کے مزاج کو پہچان لے۔ اور بغور دیکھتی رہے کہ اس کے شوہر کو کیا کیا چیزیں اور کون کون سی باتیں ناپسند ہیں اور کن کن باتوں سے خوش ہوتا ہے اور کون سی باتوں سے ناراض ہوتا ہے اٹھنے بیٹھنے' سونے جاگنے' پہننے اوڑھنے اور بات چیت میں اس کی عادت اور اس کا ذوق کیا اور کیسا ہے۔ خوب اچھی طرح شوہر کا مزاج پہچان لینے کے بعد عورت کو لازم ہے کہ ہر کام شوہر کے مزاج کے مطابق کرے۔ خواہ شوہر کا طرز عمل اور اس کا طریقہ صحیح ہو یا غلط' عورت کو پسند ہو یا ناپسند۔ لیکن شوہر کی مرضی کیلئے عورت وہی کام کرے جو اس کے مزاج کے مطابق ہو اگر شوہر حکم دے کہ دن بھر دھوپ میں کھڑی رہو اور رات بھر مجھے پنکھا جھلتی رہو تو عورت کیلئے دنیا اور آخرت کی بھلائی اسی میں ہے کہ تھوڑی تکالیف اٹھا کر اور صبر

کر کے اس حکم پر بھی عمل کرے اور کسی وقت اور کسی حال میں بھی شوہر کی نافرمانی نہ کرے۔

غصہ اور طعنہ زنی

اچھی عورت کی ایک خوبی یہ بھی ہے کہ وہ ہمیشہ طعنہ زنی سے اجتناب کرے لہٰذا شوہر کو کبھی جلی کٹی باتیں نہ سنائے اور نہ کبھی اس کے سامنے غصہ میں چلا چلا کر بولے نہ اس کی باتوں کا کڑوا تیکھا جواب دے نہ کبھی اس کو طعنہ دے کہ اس کی لائی ہوئی چیزوں میں عیب نکالے نہ کہ شوہر کے مکان و سامان وغیرہ کو حقیر بنائے نہ شوہر کے ماں باپ یا اس کے خاندان یا اس کی شکل و صورت کے بارے کوئی ایسی بات کہے جس سے شوہر کے دل کو ٹھیس لگے اور خواہ مخواہ اس کو سن کر برا لگے اس قسم کی باتوں سے شوہر کا دل دکھ جاتا ہے اور رفتہ رفتہ شوہر کو بیوی سے نفرت ہونے لگتی ہے۔ جس کا انجام لڑائی جھگڑے کے سوا کچھ نہیں ہوتا یہاں تک دونوں میں بگاڑ پیدا ہو کر طلاق کی نوبت آجاتی ہے یا بیوی اپنے میکہ میں بیٹھ رہنے پر مجبور ہو جاتی ہے اور اپنی بھاوجوں کے طعنے سن سن کر کوفت اور گھٹن کی بھٹی بھی جلتی رہتی ہے اور میکہ اور سسرال والوں کے دونوں خاندانوں میں بھی اس طرح اختلاف کی آگ بھڑک اٹھتی ہے کہ کورٹ کچہری کی نوبت آجاتی ہے بہر حال شوہر کو عورت کی کسی بات پر غصہ آجائے تو عورت کو لازم ہے کہ اس وقت خاموش ہو جائے اور اس وقت ہرگز کوئی بات نہ بولے جس سے شوہر کا غصہ اور زیادہ بڑھ جائے تو عورت کو چاہیے کہ خود روٹھنے اور گال پھلا کر بیٹھ جانے کی بجائے فوراً ہی عاجزی اور خوشامد کر کے شوہر سے معافی مانگے اور ہاتھ جوڑ کر، پاؤں پکڑ کر جس طرح وہ مان لے اسے منالے اگر عورت کا قصور نہ ہو اور شوہر ہی کا قصور ہو پھر بھی عورت کو تن اور منہ بنا کر نہ بیٹھ رہنا چاہیے بلکہ شوہر کے سامنے عاجزی اور انکساری ظاہر کر کے شوہر کو خوش کر لینا چاہیے کیونکہ شوہر کا حق بہت بڑا ہے۔

اپنے شوہر سے معافی تلافی کرانے میں بیوی کی کوئی ذلت نہیں ہے بلکہ یہ عورت کیلئے عزت اور فخر کی بات ہے کہ وہ معافی مانگ کر اپنے شوہر کو راضی کر لے۔

کفایت شعاری

عورت کو چاہیے کہ شوہر کی آمدنی سے زیادہ خرچ نہ مانگے بلکہ جو کچھ ملے اس پر صبر و شکر کر کے اپنا گھر سمجھ کر ہنسی خوشی کے ساتھ زندگی بسر کرے۔ اگر کوئی زیور یا کپڑا یا سامان پسند آ جائے اور شوہر کی مالی حالت ایسی نہیں ہے کہ وہ اس کو لا سکے تو ہرگز ہرگز شوہر سے اس کی فرمائش نہ کرے اور اپنی پسند کی چیزیں نہ ملنے پر کبھی کوئی شکوہ شکایت نہ کرے نہ غصہ سے منہ پھلائے نہ طعنہ مارے نہ افسوس ظاہر کرے بلکہ بہترین طریقہ یہ ہے کہ عورت شوہر سے کسی چیز کی فرمائش ہی نہ کرے کیونکہ بار بار کی فرمائشوں سے عورت کی بات کا وزن شوہر کی نگاہ سے گھٹ جاتا ہے ہاں اگر شوہر خود ہی پوچھے کہ تمہارے لئے کیا لاؤں تو عورت کو چاہیے کہ شوہر کی مالی حیثیت دیکھ کر اپنے پسند کی چیز طلب کرے اور جب شوہر کوئی چیز لائے تو وہ پسند آئے یا نہ آئے لیکن عورت کو ہمیشہ یہی چاہیے کہ وہ اس پر خوشی کا اظہار کرے ایسا کرنے سے شوہر کا دل بڑھ جائے گا اور اس کا حوصلہ بلند ہو گا۔ ہر بیوی کا یہ فرض ہے کہ اپنے شوہر کی آمدنی کے مطابق گھر کا خرچ چلائے اور گھر کے اخراجات کو ہرگز ہرگز آمدنی سے نہ بڑھنے دے۔

عورت کو چاہیے کہ وہ اپنے شوہر سے اس کی آمدنی اور خرچ کا حساب نہ لیا کرے کیونکہ شوہروں کے خرچ پر عورتوں کے روک ٹوک لگانے سے عموماً شوہروں کو چڑ پیدا ہو جاتی ہے اور شوہر پر غیرت سوار ہو جاتی ہے کہ میری بیوی ہو کر مجھ پر حکومت جتاتی ہے اور نہ عورت کو چاہیے کہ شوہر کے کہیں آنے جانے پر روک ٹوک کرے نہ شوہر کے چال چلن پر شبہ اور بدگمانی کرے کہ اس سے دونوں کے تعلقات میں فساد اور خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔

دیگر گھر والوں کی تابعداری

جب تک ساس اور خسر زندہ ہیں عورت کیلئے ضروری ہے کہ ان دونوں کی بھی تابعداری اور خدمت گزاری کرتی رہے اور جہاں تک ممکن ہو ان دونوں کو راضی اور خوش رکھے ان سے الگ تھلگ رہنے کی ہرگز کوشش نہ کرے بلکہ مل جل کر رہنے ہی میں بھلائی

ہے۔ باپ نے بیٹے کو پالا پوسا اس امید پر اس کی شادی کی کہ بڑھاپے میں ہم کو بیٹے اور اس کی دلہن سے سہارا اور آرام ملے گا لیکن دلہن نے گھر میں قدم رکھتے ہی اس بات کی کوشش شروع کر دی کہ بیٹا اپنے ماں باپ سے الگ تھلگ ہو جائے تو آپ خود ہی سوچیں کہ آپ کی اس حرکت سے ماں باپ کو کس قدر غصہ آئے گا۔ اس طرح گھر میں طرح طرح کی بدگمانیاں اور فتنے فساد شروع ہو جاتے ہیں۔ لہٰذا عورت کو اس قسم کا خیال ہرگز نہیں لانا چاہیے ہاں اگر ساس اور خسر خود ہی اپنی خوشی سے الگ کر دیں تو پھر علیحدہ رہنے میں کوئی حرج نہیں لیکن الگ رہنے کی صورت میں بھی الفت و محبت اور میل جول رکھنا انتہائی ضروری ہے تاکہ ہر مشکل میں پورے کنبے کو ایک دوسرے کا سہارا اعتماد رہے۔

گھر کے اندر ساس، نندیں یا جٹھانی، دیورانی، یا دوسری دو عورتیں آپس میں چپکے چپکے باتیں کر رہی ہوں تو عورت کو چاہیے کہ ایسے وقت میں ان کے قریب نہ جائے اور نہ یہ جستجو کرے کہ وہ آپس میں کیا باتیں کر رہی ہیں اور بلاوجہ یہ بھی بدگمانی نہ کرے کہ کچھ میرے ہی متعلق باتیں کر رہی ہوں گی کہ اس سے خواہ مخواہ دل میں ایک دوسرے کی طرف سے کینہ پیدا ہو جاتا ہے جو بہت بڑا گناہ ہونے کے ساتھ ساتھ بڑے بڑے فساد ہونے کا سبب بن جایا کرتا ہے۔

قابل مذمت باتوں سے اجتناب

عورت کو اگر سسرال میں کوئی تکلیف ہو یا کوئی بات ناگوار گزرے تو عورت کو چاہیے کہ ہرگز ہرگز میکہ میں آکر چغلی نہ کھائے کیونکہ سسرال کی چھوٹی چھوٹی باتوں کی شکایت میکہ میں آکر ماں باپ سے کرنا یہ بہت ہی خراب اور بری بات ہے۔ سسرال والوں کو عورت کی اس حرکت سے بے حد تکلیف پہنچتی ہے یہاں تک کہ دونوں گھروں میں بگاڑ اور لڑائی جھگڑے شروع ہو جاتے ہیں جس کا انجام یہ ہوتا ہے کہ عورت شوہر کی نظروں میں قابل نفرت ہو جاتی ہے۔

زینت کا خیال رکھنا

عورت کو چاہیے کہ جہاں تک ہو سکے اپنے بدن اور کپڑوں کو صاف ستھرا رکھے بلکہ اپنے شوہر کی مرضی اور مزاج کے مطابق بناؤ سنگھار بھی کرتی رہے۔ بال بکھرے اور میلے کچیلے نہ رکھے بلکہ کنگھی' سرمے کاجل وغیرہ کا اہتمام کرتی رہے کہ عورت کی ناشائستگی عام طور پر شوہروں کی نفرت کا باعث ہوا کرتی ہے۔

عورت کیلئے یہ بات بھی خاص طور پر قابل لحاظ ہے کہ جب تک شوہر اور ساس' خسر وغیرہ نہ کھا پی لیں خود نہ کھائے بلکہ سب کو کھلا پلا کر خود سب سے آخر میں کھائے عورت کی اس ادا سے شوہر اور اس کے سب گھر والوں کے دل میں عورت کی قدر و منزلت اور محبت بڑھ جائے گی۔

خاوند کا ادب کرنا

(1) بیوی کو لازم ہے کہ ہمیشہ اٹھتے بیٹھتے' بات چیت غرضیکہ ہر حالت میں شوہر کے سامنے باادب رہے۔ جب شوہر مکان میں داخل ہو تو عورت کو خندہ پیشانی کے ساتھ اسے ملنا چاہیے اور اس کے بعد فوراً اس کی ضروریات میں اسے امداد دینی چاہیے مثلاً وہ کپڑے اتارنا چاہتا ہے تو اس کے کپڑے اتارنے میں مدد دینی اور ان کپڑوں کو مناسب جگہ پر رکھنا۔ ان کی جگہ دوسرے کپڑے اسے پیش کرنا وغیرہ وغیرہ اگر موسم ہو تو پنکھا کرنا چاہیے صرف یہ پانچ دس منٹ کی توجہ خاوند کی بہت سی پریشانیوں کو دور کر کے اس کی خوشنودی کا ذریعہ ہیں۔

(2) شوہر کے مکان میں داخل ہوتے ہی اس پر سوالوں کی بوچھاڑ نہیں کرنی چاہیے۔ آپ کہاں سے آرہے ہیں اتنی دیر کہاں لگائی' فلاں چیز کیوں نہیں لائے ان سوالات کی بجائے صرف اس کے استقبال اور خدمت کی طرف توجہ کرے۔ شوہر جب آرام و سکون سے بیٹھے گا تو خود ہی کوئی نہ کوئی بات کرے گا۔

مثال کے طور پر وہ دیر سے آیا ہے اور عورت کو اس کے متعلق شبہ ہے کہ وہ کسی

نامناسب جگہ پر بیٹھا رہا ہے تب بھی وہ اس کے گلے نہ پڑے بلکہ اپنے دکھ اور درد کو چھپائے اور اس کی خدمت کرے۔ اگر وہ کوئی جھوٹ بات سنا کر آپ کو مطمئن کرے تو اسے سچ سمجھ لیں اعتراضات دوسرے موقعہ پر پیش کریں ورنہ اس طرح شوہر کو جھٹلانے سے وہ اکثر غیض و غضب میں آجاتا ہے اور باہمی لڑائی شروع ہو جاتی ہے۔

(3) شیریں زبان ایک ایسی طاقت ہے جس سے عورت کو مسلح ہونا چاہیے تابعداری، تسخیر کا دوسرا ہتھیار ہے۔ شوہر کو قابو کرنے کا سب سے بہترین طریقہ اس کی رضاجوئی ہے پس جو عورت خاوند سے تلخ کلامی نہیں کرتی اس کی تابعداری کرتی اور اس کی ہر خوشی کو اپنی وہ آہستہ آہستہ وحشی سے وحشی شوہر کو بھی گرویدہ کر لیتی ہے جس گھر میں بات بات پر لڑائی ہوتی ہے وہاں اس نسخہ کو اگر استعمال کرے گی تو وہ حیرت انگیز تغیر دیکھے گی۔

(4) مرد سے ہر خواہش کا منظور کرا لینا یہ عورت کی دانشمندی اور معاملہ فہمی پر مبنی ہے وقت اور موقع دیکھ کر طریقہ سے بات چھیڑی جاتی ہے اور یہ معلوم کر کے کہ خاوند اب توجہ اور ہمدردی سے سن رہا ہے اس بات کو خوبصورتی سے پیش کرنا اور اس کو منوالینا عورت کا دستور العمل ہونا چاہیے۔

اچھے خاوند کے اوصاف

اچھا خاوند وہ ہوتا ہے جو دین کی حدود میں رہ کر اپنی بیوی کے حقوق کو بڑی خوش اسلوبی کے ساتھ سرانجام دے اور شریعت نے عورت کو جو جائز حقوق عطا کئے ہیں ان کی حق تلفی نہ کرے۔ اپنی بیوی کے حقوق کی ادائیگی اور اس سے اچھا سلوک کرنا اچھے خاوند کا وصف ہے کیونکہ اللہ تعالیٰ نے جس طرح مردوں کے حقوق پورا کرنا عورتوں کے ذمہ لگایا ہے اسی طرح عورتوں کے بھی کچھ حقوق ہیں جن کا ادا کرنا مردوں کا فرض ہے۔

اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے ''اور عورتوں کے ساتھ اچھے طریقے سے زندگی بسر کرو پھر اگر تم ان سے نفرت کرو تو شاید تمہیں کوئی چیز پسند نہ آئے اور اللہ نے اس میں بہت بھلائی رکھی ہو۔

(نساء : 19)

بیوی سے اچھا سلوک کے متعلق رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے بھی فرمایا ہے کہ سب سے زیادہ کامل ایمان والا وہ شخص ہے جو سب سے زیادہ بااخلاق ہو اور تم میں بہتر وہ ہے جس کا سلوک اپنی اہلیہ کے ساتھ سب سے اچھا ہو۔

بدکردار عورت کی اصلاح کیلئے اگرچہ اسے مارنا جائز ہے لیکن بلاوجہ بیوی کو مارنا اور ستانا درست نہیں کیونکہ جو شخص بلاوجہ عورت کو مارتا ہے وہ اس امر کا جواز بن جاتا ہے کہ وہ خود اچھا نہیں۔

حضور سید عالم صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے کہ جس شخص نے اپنی بیوی کی بدخلقی پر صبر کیا' اللہ عزوجل اسے مصائب پر حضرت ایوب علیہا السلام کے صبر کے اجر کے برابر ثواب عنایت فرمائے گا اور جس عورت نے خاوند کی بدخلقی پر صبر کیا اللہ تعالیٰ اسے فرعون کی بیوی آسیہ کے ثواب کی مثل اسے ثواب عنایت فرمائے گا اور یہ بھی یاد رہے کہ بیوی کے لباس' خوراک' رہائش اور دیگر ضروریات زندگی کی تمام تر ذمہ داری مرد پر ہے۔ اس میں لاپرواہی کرنے والا بہت بڑا گناہ گار حقوق العباد میں گرفتار اور عذاب نار کا سزاوار ہے۔

اس کے علاوہ ازدواجی زندگی گزارنے کیلئے مرد پر کچھ اور فرائض بھی ہیں جس کی روشنی میں ایک مرد اپنی بیوی کو مطیع اور فرمانبردار بنا سکتا ہے۔ ورنہ اس میں الجھ کر میاں بیوی میں خانہ جنگی شروع رہتی ہے اس لئے مرد کو مندرجہ ذیل امور اپنے ذہن میں رکھنے چاہئیں تاکہ گھر میں سکون اور محبت کا ماحول قائم رہ سکے۔

(1) بیوی سے ہمیشہ تحمل اور بردباری سے پیش آنا چاہیے اور بیوی کو بات بات پر جھڑکیاں دینے کی بجائے ہمیشہ محبت بھرے الفاظ سے خطاب کرنا چاہیے۔

(2) اگر آپ کی بیوی خوبصورت نہیں ہے تو اسے کبھی یہ احساس نہ دلایا جائے کہ وہ بدصورت ہے اور آپ اسے پسند نہیں کرتے۔

(3) گھر کے معمولی کام کاج میں کبھی دخل نہیں دینا چاہیے آپ کی زوجہ جانے اور اس کا کام۔

(4) جب کام کاج سے فارغ ہو کر گھر لوٹیں تو بچوں کی طرف خاص توجہ دیں اور پیار و محبت سے ان کے دل کو بہلائیں اور ان کی ماں سے ان کے دن بھر کی خوش کن باتیں سنیں۔

(5) سفر سے واپس گھر آتے وقت بیوی کیلئے تحفہ تحائف ضرور لانے چاہئیں اس سے محبت بڑھتی ہے۔

(6) اگر بیوی کسی بات پر روٹھ جائے تو اسے نرمی سے سمجھا دینا چاہیے کیونکہ خواہ مخواہ ذرا ذرا سی بات پر جھڑکنے اور ڈانٹنے سے تعلقات خراب ہو کر محاذ آرائی کی صورت اختیار کر لیتے ہیں۔ حدیث پاک میں فرمایا کہ عورت پسلی کی ہڈی سے پیدا کی گئی ہے اگر تم سیدھا رکھنا چاہو گے تو یہ ٹوٹ جائے گی مطلب یہ کہ برداشت اور صبر سے کام لیں۔

(7) نرمی اور محبت کا یہ مطلب نہیں کہ آپ اپنی بیوی کے غلام بن کر رہ جائیں اور جو کچھ وہ کہتی رہے وہی کرتے رہیں یاد رکھیں بیوی کی ہر خواہش کو پورا کرنے والا ساری عمر تکلیف اٹھاتا رہتا ہے۔

(8) اگر آپ کی بیوی بد مزاج اور بد اخلاق اور فضول ہو تو اس کی اصلاح علم و حکمت سے کی جائے کیونکہ میاں بیوی میں جذب و انجذاب کا ایک ایسا رابطہ موجود ہوتا ہے جو اسے مرضی کے مطابق بنانے میں بہت مدد دیتا ہے۔

(9) ممکن ہے کہ آپ دفتر وغیرہ سے اپنا موڈ خراب لے کر آئے ہوں اور ادھر بیوی کا موڈ گھر کے کام کاج سے خراب ہو ایسی حالت میں ذرا سی بات پر آپس میں لڑائی ہو سکتی ہے اور اگر ایک دفعہ لڑائی شروع ہو جائے تو طرفین کی زبان درازی و طعن و تشنیع بڑھتی بڑھتی چلی جاتی ہے جن سے زندگی تلخ ہو جاتی ہے لہٰذا عقل مندی کا تقاضا یہی ہے کہ درگزر، حوصلہ اور تحمل سے کام لیا جائے اور ایک دوسرے کے جذبات کا احساس کیا جائے جھگڑا بڑھانا آسان ہے مگر مٹانا مشکل ہے۔

(10) اگر آپ کی بیوی آپ کی مرضی کے مطابق نہ ہو تو اس کے تاریک پہلوؤں کی بجائے ہمیشہ روشن پہلو سامنے رکھ کر اس کے مخفی جوہر تلاش کریں ممکن ہے قدرت نے آپ کی مرضی کے مطابق اس میں ایسا کوئی وصف ضرور رکھا ہو جسے اجاگر کر کے خامیوں کی تلافی ہو سکتی ہے۔

(11) اپنے گھر کے راز اور بیوی کی باتیں کسی دوست سے بھی نہ کریں گھر کا راز خود ہی

دوسروں کو بتادینے سے رسوائی اور بدنامی ہوتی ہے۔ شریعت نے میاں بیوی کی خاص باتوں کو دوسروں کو بتانے سے منع کیا ہے۔

(12) آپس کی محبت ایک دوسرے پر اعتماد ایک دوسرے کے مزاج کو سمجھنا اور درگزر سے کام لینا ایسی باتیں ہیں جن سے سکون میسر آتا ہے۔

(13) بیوی کو بہت عمدہ کپڑے پہناتے رہنا استطاعت سے زیادہ عیش و آرام میں رکھنا، چسکے دار چیزیں کھلانا آخر کار خرابی کا باعث ہوتا ہے کیونکہ اس سے آپ حرام کمائی کی طرف راغب ہو جائیں گے اور بیوی بھی فضول خرچ ہو جائے گی۔

(14) آپ کی بیوی اگر دین دار ہے تو آپ کی خوش نصیبی ہے کیونکہ اس سے بہتر کوئی چیز نہیں ہے اگر وہ دیندار نہیں ہے تو آپ کوشش کر کے اس کو دیندار بنائیں اس طرح ایک تو آپ کو اس کی دینی خدمت کا ثواب ملے گا اور دوسرا آپ کی زندگی بھی بڑے مزے سے گزرے گی۔

(15) اپنے گھر میں روزانہ کم از کم ایک بار ضرور فیضان سنت کا درس دیا کریں خواہ بیوی اکیلی ہی سننے والی ہو گھر میں اس کی برکتیں انشاءاللہ آپ خود ہی دیکھ لیں گے۔

(16) دین کے معاملہ میں عورت کو آزاد چھوڑ دینا سخت گناہ ہے اس سے گھر کی تباہی اور عزت و ناموس کا جنازہ بھی نکل جاتا ہے۔

(17) لہٰذا اپنی زوجہ کیلئے پردے کا اہتمام ضرور ضرور اور ضرور کیجئے اس سے دینوی فائدوں کے ساتھ ساتھ دینی فائدے بھی حاصل ہوں گے وگرنہ بے پردگی دنیا اور آخرت دونوں میں ذلت اور رسوائی آپ کا مقدر بن جائے گی ایک حدیث پاک بھی سن لیجئے جس کا مفہوم یہ ہے کہ جس کی بیوی زیورات پہن کر خوشبو لگا کر گھر سے باہر نکلتی ہے اگر شوہر اس پر رضامند ہے تو اس عورت کے ایک ایک قدم کے بدلے میں اس کے شوہر کیلئے جہنم میں ایک ایک گھر تیار ہوتا ہے تو بے پردگی میں بڑی تباہی ہے۔

لہٰذا اس حدیث پاک سے وہ بھائی عبرت حاصل کریں جو اپنی بیگمات کو بے پردہ بازاروں شادیوں، تفریح گاہوں میں گھماتے ہیں۔

(18) اگر خدانخواستہ بیوی سے کوئی جھگڑا ہو جائے تو طلاق دینے سے پہلے والدین اور سسرال کی معرفت معاملہ نمٹانا چاہیے۔ شاید معاملہ سلجھ جائے اور پھر عمر بھر پچھتانے کی ضرورت نہ پڑے کیونکہ بعض اوقات غصہ کے عالم میں طلاق دینے کے بعد میاں بیوی تمام عمر پچھتاتے ہیں اور اولاد الگ پریشان ہوتی ہے۔

(19) یاد رکھیے طلاق کو اللہ تعالیٰ نے جائز قرار دینے کے ساتھ ساتھ ناپسند بھی فرمایا ہے اس لئے حتی الامکان طلاق نہ دی جائے جب حالات خراب ہو جائیں ایک ثالث مرد کی طرف سے اور ایک ثالث عورت کی طرف سے مقرر کیا جائے جو مل جل کر اس الجھن کا حل تلاش کریں۔ لیکن اگر حالات ایسے ہی ہو جائیں کہ بغیر طلاق دیئے گزارہ ہی نہ ہو تو پھر ایک دوسرے کو تنگ کرنے' بہتان لگانے' بدنام کرنے اور پریشان کرنے سے بہتر یہی ہے کہ طلاق دے دی جائے تاکہ دونوں ایک دوسرے سے نجات حاصل کر کے اپنا اپنا مستقبل دوسری جگہ تلاش کریں۔

(20) اگر ساس اور بہو میں جھگڑا ہو جائے تو سوچ سمجھ کر قدم اٹھانا چاہیے کیونکہ یہ معاملہ ہمیشہ نازک ہے ماں کے بھی حقوق ہیں اور بیوی کے بھی' اس لئے کسی کی حق تلفی نہیں ہونی چاہیے عام طور پر ساس اور بہو کے جھگڑوں کی بنیاد اقتدار کی خواہش ہوتی ہے ساس کہتی ہے کہ میرا اور صرف میرا حکم چلے اور بہو کہتی ہے کہ میری اہمیت کو بھی محسوس کیا جائے کچھ ناتجربہ کاری کی وجہ سے غلطیاں بھی ہو جاتی ہیں۔ ساس بہو کی اس جنگ میں ہر روز لڑائی جھگڑے کا سلسلہ جاری رہتا ہے اور بیٹے کی پوزیشن بہت نازک ہو جاتی ہے کبھی تو ماں اسے ڈانٹتی ہے کہ تم نے بیگم کو سر پر چڑھا رکھا ہے اور کبھی بیوی روتی ہے کہ تمہاری ماں نے میرا جینا دوبھر کر رکھا ہے اس طرح آدمی الجھن میں پڑ جاتا ہے کہ کس کا ساتھ دوں اگر صبر کرتا ہے اور غیر جانبدار ہوتا ہے تو جھگڑا اور بڑھتا ہے۔ ماں کو کچھ کہتا ہے تو وہ بددعائیں دینے لگتی ہے بیوی کو کچھ کہے تو وہ روٹھ جاتی ہے اور جوانی میں بیوی کی ناراضگی بھی برداشت نہیں ہوتی۔ سچ پوچھیے تو آپ کی عقل مندی' شرافت' فرمانبرداری اور دانش مندی کے امتحان کا یہی وقت ہے اگر آپ ایسے نازک

لمحات سے بخیر و خوبی گزر گئے۔ تو آپ نے دونوں کو راضی رکھا تو یقیناً آپ کامیاب و کامران ہوں گے۔

(21) یاد رکھیئے جنت ماں کے پاؤں تلے ہے اس کی خدمت کے بغیر جنت میں جانا ممکن نہیں ہے اور اس کا خیال بھی کیا جائے کہ بیوی کے حقوق بھی آپ پر ہیں اس کی حق تلفی بھی نہ ہونے پائے۔ پس دونوں کو نرمی محبت' اخلاق اور دلیل سے قائل کرنے اور سمجھانے سے کام لیں اس طرح انشاءاللہ معاملہ سلجھ جائے گا۔

ایسے جھگڑوں کے حل کرنے میں "کچھ دو اور کچھ لو" کا اصول بڑا مفید ثابت ہوتا ہے والدہ کو سمجھائیں کہ یہ آپ کی بیٹی ہے اور بیٹیاں غلطیاں کرتی ہیں تو اسے نرمی سے سمجھایا جاتا ہے ان کی خطاؤں سے در گزر کی جاتی ہے اور ان کی رہنمائی آپ جیسی بزرگ خاتون کا کام ہے اور بیوی کو سمجھائیں کہ تمہاری ساس تمہاری ماں کا درجہ رکھتی ہے اور ماں کی خدمت کرنا عین سعادت ہے وہ تمہاری بزرگ ہے اور بزرگوں کی عزت کرنا' ان کا حکم ماننا اور انہیں خوش رکھنا تمہارے لئے دین و دنیا میں کامیابی اور خوشی کا باعث ہے لہٰذا ہٹ دھرمی' ضد' گستاخی و نافرمانی سے کام لینے کی ضرورت نہیں ہے آپ خوش دلی' بردباری اور ضبط و تحمل سے کام لے کر ایسے جھگڑوں کو سلجھانے کی کوشش کریں گے تو اللہ تعالیٰ آپ کی ضرور مدد فرمائے گا اور آپ کامیاب ہوں گے۔

خلوت کے راز

شادی کی پہلی رات' فحش نویسوں نے اسی عنوان پر کتابیں اور نہایت عریاں مضامین لکھ کر اس کی پاکیزگی کو داغدار بنا دیا ہے پہلی رات جب شوہر اور بیوی علیحدگی میں ملتے ہیں تو اس میں صرف اتنی بات ہے کہ پہلے وہ ایک دوسرے سے بے خبر تھے' اب باخبر ہو جاتے ہیں ان میں ایک فطری شرم و حیا تھی وہ دور ہو کر ان میں بات چیت اور پیار و محبت کی ابتداء ہوتی ہے۔ لہٰذا شوہر یا بیوی دونوں کے شب اول کو نہ تو کوئی پر اسرار رات سمجھنا چاہیے اور نہ اس سے خوف زدہ ہونا چاہیے کیونکہ ہر بات کی ابتداء خوشگوار اور سہانی ہوتی ہے ورنہ اس کے سوا اور کوئی خاص بات اس میں نہیں ہے۔

آداب مباشرت

پہلی رات جب دولہا دلہن ایک کمرے میں اکٹھے ہوتے ہیں تو انہیں ایک دوسرے کی آغوش میں اس زندگی کی ابتدا کرنی پڑتی ہے جس سے دونوں کا مستقبل شروع ہوتا ہے لہٰذا جس قدر شیریں گفتاری، دلجمعی اور نرمی سے وہ ایک دوسرے کے ساتھ پیش آئیں گے اسی قدر وہ ایک دوسرے پر اپنی محبت کا نقش گہرا ثبت کر سکیں گے۔

چونکہ نئی نویلی دلہن بہت شرمیلی اور خوفزدہ سی ہو جاتی ہے لہٰذا ابتداء ہمیشہ دولہا کی طرف سے ہوتی ہے مرد جس قدر نرمی سے کام لے گا اسی قدر اسے زیادہ کامیابی ہوگی۔ اس مقصد کے تحت سب سے پہلے آپس میں بے تکلفی پیدا کرنا ضروری ہے تاکہ اس سے دلہن کی جھجک وغیرہ دور ہو جائے پھر جب آپ پیار کریں گے تو وہ بھی خوشی محسوس کرے گی اس طرح دونوں کو مباشرت کا حقیقی لطف آ جائے گا۔

بعض مرد پہلی رات کو اپنی مردانگی اور شہ زوری کی نمائش کی رات سمجھتے ہیں وہ سختی تندی اور تیزی کے ساتھ ہر بات میں اقدام کرتے اور عورت پر رعب گانٹھنے کی کوشش کرتے ہیں انہیں معلوم ہونا چاہیے کہ اس طریقہ سے وہ عورت کے جذبات کو کچل ڈالتے ہیں گویا وہ ایک پھول کو مسل دیتے ہیں حالانکہ اسے آرام سے چھونے اس کی خوشبو سونگھنے اور اس کو حفاظت سے محفوظ رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ جماع (صحبت کرنا) انسان کی وہ طبعی اور اہم ضرورت ہے کہ جس کے بغیر انسان کا صحیح طور سے زندگی گزارنا مشکل بلکہ ناممکن ہے اللہ تعالیٰ نے اس خواہش کی تکمیل کا جذبہ انسانوں میں ہی نہیں بلکہ تمام حیوانات میں رکھا ہے لیکن شریعت نے انسان کی اس فطری خواہش کی تکمیل کیلئے کچھ آداب اور طریقے بھی رکھے ہیں تاکہ انسان اور حیوان میں فرق ہو جائے پھر شریعت نے جماع کو انسانی حق دینے کے ساتھ شرعی حق بھی دیا ہے اس لئے اس پر بہت خصاتیں بھی بیان کی گئی ہیں تاکہ ایک مسلمان کے اس فعل میں بھی ثواب ملے۔

اور یہ بھی یاد رکھیئے کہ بار بار جماع کرنا صحت کیلئے خطرناک ہے کیونکہ اس سے تندرستی خراب ہوتی ہے جماع کی مدت لوگوں کے حالات اور مزاج کے اعتبار سے مختلف ہو سکتی ہے

بہر حال ہفتہ میں ایک مرتبہ یا حد دو مرتبہ سے تجاوز نہ کرنا چاہیے۔

میں نے اکثر شادی شدہ جوڑوں کے ملاپ کی تفاصیل پر غور کیا ہے ابتدائی مقاربت میں یہ لوگ بے تحاشا جماع کرتے ہیں جماع کرنا کوئی عیب نہیں مگر اس کا بھی تو قرینہ ہے؟ جس طرح لذات کام و دہن کیلئے بے دریغ ہر وقت کھایا پیا نہیں جا سکتا اسی طرح لذات جنسی کیلئے بے دریغ ہر وقت جماع نہیں کیا جا سکتا مگر نئے جوڑے اس بات کی پروا نہیں کرتے نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جب تک نفسیاتی اور اعصابی نظام میں قوت ہوتی ہے غدودی نظام کی کمزوری چھپی رہتی ہے مگر جونہی یہ دو نظام ذرا ڈھیلے ہوتے ہیں غدودی نظام کی قوتیں بھی ہل جاتی ہیں اب انزال منی کے ساتھ مرد کو کمزوری محسوس ہونے لگتی ہے اور یہ کمزوری فطری طور پر نفسیاتی پیچیدگیاں پیدا کرتی چلی جاتی ہے۔

وہ سوچتا ہے کہ اس کی کمزوری کا باعث اس کی بیوی ہے اور پھر جب یہ غدودی کمزوری عام جسمانی کمزوری میں تبدیل ہوتی نظر آتی ہے تو اسے حسرت و یاس کے دورے پڑنے شروع ہو جاتے ہیں اس کی بیوی اسے مشکوک نگاہوں سے دیکھتی ہے اور سوچتی ہے کہ وہ اس میں پہلے سی دلچسپی نہیں لیتا اور اسے نظر انداز کرتا جا رہا ہے عورت اپنی جگہ سچی ہوتی ہے بہر حال یہ طعن و تشنیع محبت کے احترام و خلوص کو برباد کر دیتا ہے۔

میں نے اکثر جوڑوں میں شادی کے چند برسوں کے بعد تلخ کلامی، نفرت اور مسلسل لڑائی دیکھی ہے وجہ اکثر یہی ہے جو میں اوپر بیان کر چکا ہوں اور ایسا بھی ہوتا ہے کہ خاوند بیچارہ معالجوں کے پاس مارا مارا پھرتا ہے کہ کہیں سے کوئی کیمیا ہاتھ لگ جائے اور وہ اس خجالت سے چھٹکارہ پالے۔ مگر ہوتا اس کے برعکس ہے وہ عطائی قسم کے لوگوں کے ہاتھ چڑھ جاتا اور قوت مردمی کے ساتھ ساتھ جیب سے بھی ہاتھ دھو بیٹھتا ہے۔

اس موقع پر بیچارے مرد کے احساسات بڑے عجیب ہوتے ہیں وہ مختلف طریقوں سے اپنی اس کمی پر پردہ ڈالتا ہے عورت پر تشدد کرتا ہے نفرت کرتا ہے پارسائی کی تلقین کرتا ہے کاروباری مصروفیت، اور اسی نوعیت کے بہانے گھڑتا ہے سیر و شکار کے پروگرام بناتا ہے مگر یہ سب باتیں عورت کو اطمینان نہیں دے سکتیں۔

اس کو مختصر کرتے ہوئے میں اتنا کہوں گا کہ یہ جوڑے ابتدا ہی سے احتیاط کرتے تو ان کا جذبہ تجسس سرد نہ ہونے پاتا۔ محبت بذات خود کوئی شے یا وجود نہیں یہ پیدا اور بیدار کی جاتی ہے اور پھر اسے برقرار رکھا جاتا ہے۔

معذرت کے ساتھ اس بات کو لکھتے لکھتے کچھ طوالت میں چلا گیا ہوں اب جماع کے بارے کچھ ضروری باتیں آپ کی خدمت میں گوش گزار کروں گا تا کہ جن بھائیوں کی شادی ہونے والی ہے یا ہو چکی ہو وہ ان باتوں کو پڑھ کر اپنی معلومات میں اضافہ کریں۔

(1) جماع (صحبت) ایسے وقت کیا جائے جس میں طبیعت کا توازن درست ہو نہ زیادہ بھوک کی حالت ہو نہ بالکل پیٹ بھرا ہوا ہو اور نہ ذہن پر پریشانیوں اور الجھنوں کا ہجوم ہو۔

(2) غذا کے تین گھنٹے بعد کا وقت نہایت موزوں و مناسب ہے خالی معدہ یعنی بھوک کی حالت میں جماع کرنا اس سے بھی زیادہ خطرناک ہے اس سے حرارت عزیزی زائل ہو جاتی ہے اور روح زیادہ تحلیل ہو جاتی ہے اعضاء رئیسہ سخت کمزور ہو جاتے ہیں۔

(3) صحبت کے وقت جانوروں کی طرح بالکل ننگا نہ ہونا چاہیے بلکہ بقدر ضرورت ستر کھولنا چاہیے۔ برہنہ ہو کر صحبت کرنے سے اولاد بے حیا پیدا ہوتی ہے نیز یہ بھی ہے کہ بے پردہ ہونے سے ملائکہ باہر نکل جائیں گے اور شیطان آ جائیں گے۔

(4) اسی طرح کلام پاک یا دینی کتابیں پڑھی ہوں ان پر بھی کپڑا وغیرہ ڈال لیا جائے۔

(5) جماع کے موقع پر قبلہ رخ نہ ہونا چاہیے یہ احترام قبلہ کے خلاف ہے۔

(6) جماع کرنے سے پہلے اس دعا کا پڑھنا صحیح احادیث سے ثابت ہے۔

بسم اللہ اللھم جنبنا الشیطان و جنب الشیطان ما رزقتنا

یہ دعا ستر کھولنے سے پہلے پڑھنی چاہیے اگر ستر کھلنے کے بعد یاد آئے تو دل میں پڑھے اور دعا دونوں کو پڑھنی چاہیے اس کی برکت سے اولاد نیک بخت ہوتی ہے اور شیطان بھی دور رہتا ہے۔

(7) مباشرت کے وقت اگر ہاتھ میں ایسی انگوٹھی ہو جس پر اللہ عزوجل کا نام کندہ ہو تو اس کو بھی اتار لیں۔

(8) صحبت کے وقت زیادہ باتیں نہ کی جائیں ایسا کرنے سے اندیشہ ہے کہ بچہ گونگا پیدا ہو۔

(9) حدیث میں فرمایا کوئی شخص مثل چوپائے کہ اپنی زوجہ پر نہ جا پڑے بلکہ اس کو چاہیے کہ بوس و کنار اور آہستہ آہستہ بات چیت سے آمادہ کرے۔

(10) صحبت کرتے وقت عورت کی شرم گاہ نہ دیکھیں اس سے خطرہ ہے کہ کہیں اولاد اندھی پیدا نہ ہو مسئلہ کی رو سے اگرچہ دیکھنا مباح ہے مگر علماء نے لکھا ہے کہ شرم گاہ دیکھنے سے نظر کمزور ہو جاتی ہے۔

(11) کھڑے ہو کر صحبت کرنے سے بدن کمزور اور ضعیف ہو جاتا ہے طب کی بعض کتابوں میں لکھا ہے کہ کھڑے ہو کر صحبت کرنے سے رعشہ کا مرض ہو جاتا ہے اور اولاد کند ذہن پیدا ہوتی ہے۔

(12) روایت میں ہے کہ تین راتوں میں صحبت سے ممانعت کی گئی ہے مہینے کی اول شب آخیر شب اور پندرہویں شب اس کے علاوہ چہار شنبہ اور شب عیدین۔

(13) تمام رات میاں بیوی کا ایک ہی بستر پر سونا اگرچہ جائز ہے مگر ہمیشہ ایک ہی ساتھ سونا ضعف باہ پیدا کرتا ہے۔

(14) صحبت کے بعد پیشاب کرنا ضروری ہے کہ بعض وقت منی کا کوئی قطرہ پیشاب کی نالی میں اٹکا رہ جاتا ہے جو سوزش اور زخم پیدا کر سکتا ہے۔

(15) صحبت کے بعد مرغن یا شیریں غذا یا دودھ شہد ملا ہوا یا گڑ وغیرہ کھا لینے سے قوت باہ کم نہیں ہوتی مگر پاکی حاصل کرنے کے بعد ہی کھانا بہتر ہے۔

(16) جنابت کی حالت میں یعنی صحبت کے بعد غسل کرنے سے پہلے غذا کھا لینا نسیان کا مرض پیدا کرتا ہے۔

(17) اطباء کی تحقیق ہے کہ جماع کے فوراً بعد پانی نہیں پینا چاہیے ایسا کرنے سے تنفس یعنی دمہ کا مرض پیدا ہو جانے کا اندیشہ ہے۔

(18) مرد انزال کے فوراً بعد علیحدہ نہ ہو بلکہ ٹھہرا رہے کیونکہ بعض عورتوں کو انزال دیر سے ہوتا ہے۔

(19) جماع کے دوران کسی اجنبیہ عورت کا تصور ہرگز نہ کریں ایسا کرنا سخت گناہ ہے اور یہ بھی ایک قسم کا زنا ہے۔

(20) بھرے پیٹ کی حالت میں صحبت کرنے سے اول تو انزال جلد ہو جاتا ہے دوسرا ضعف معدہ ضعف ہضم ورم جگر اور پیٹ کے امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔

(21) شدید پیشاب کی حاجت کے وقت صحبت کرنے سے مثانہ اور پیشاب کی نالی کے امراض پیدا ہو جاتے ہیں اور پاخانہ کی حاجت کے وقت جماع کرنے سے بواسیر وغیرہ امراض لاحق ہو جاتے ہیں۔

(22) بخار کی حالت میں جماع کرنے سے بدن میں حرارت بس جاتی ہے اور دق کی صورت اختیار کر لیتی ہے۔

(23) آنکھیں دکھنے کی حالت میں صحبت کرنے سے آنکھوں میں زخم اور سفیدی پیدا ہو جاتی ہے۔

(24) نشہ کی حالت میں صحبت کرنے سے تمام بدن فساد کا باعث ہوتا ہے اور اکثر گنٹھیا یعنی جوڑوں کا مرض ہو جاتا ہے۔

(25) زمانہ حج میں حاجی مرد یا عورت کسی کیلئے مباشرت کرنا جائز نہیں۔

(26) عورتوں کو ہر ماہ پانچ یا چھ روز کیلئے شرمگاہ کے راستے سے خون آتا ہے اسے حیض کہتے ہیں اس حالت میں جماع کرنا حرام ہے اور صحت کیلئے زہر قاتل اس سے آتشک، سوزاک اور خارش جیسی موذی امراض پیدا ہو جاتی ہیں۔

(27) شریعت میں اس کی سخت ممانعت آئی ہے صرف ایک رعایت ہے کہ بیوی کے جسم میں ناف سے اوپر والے حصے یعنی چھاتیوں اور چہرہ وغیرہ سے لطف حاصل کیا جا سکتا ہے۔

(28) اگر عورت حائضہ ہے تو عورت پر واجب ہے کہ اپنی حاجت سے شوہر کو خبردار کر دے تاکہ شوہر صحبت نہ کرے ورنہ عورت گنہگار ہو گی۔

(29) بچہ پیدا ہونے کے بعد عورت کی شرمگاہ سے کئی روز تک خون آتا رہتا ہے جسے نفاس

کہتے ہیں اس دوران بھی عورت سے جماع کرنا حرام ہے۔

(30) سرعت انزال سے بچنے کیلئے زیادہ کھٹی چیزیں کھانے سے گریز کریں۔

(31) مباشرت سے فراغت کے بعد غسل کر کے سونا افضل ہے اگر دوبارہ جماع کا ارادہ ہو تو درمیان میں وضو کر لینا چاہیے۔

(32) شدید سردی یا غسل کرنے میں کچھ خوف حائل ہو تو فجر سے پہلے پہلے اگر دن میں یہ عمل ہو تو اگلی نماز سے پہلے پہلے مرد و عورت دونوں کو غسل کرنا ضروری ہے۔

(33) بعض مرد و عورتیں نماز کی عادی نہیں ہوتے یا محض کاہلی یا جھوٹی شرم و حیا سے غسل جنابت کیئے کئی کئی دن گزار دیتے ہیں یہ بڑی نحوست اور بے برکتی ہے یاد رکھیئے جنبی کے گھر میں رحمت کے فرشتے بھی داخل نہیں ہوتے۔

(34) جب عورت کو حمل ہو جائے تو اس کے آخری تین چار ماہ اس سے جماع نہ کرنا چاہیے ورنہ عورت بیمار ہو جائے گی اور ممکن ہے کہ ہونے والے بچے کو بھی نقصان پہنچے۔

(35) بیوی اگر بیمار ہو یا رضامند نہ ہو تو اسے جماع پر مجبور نہ کرنا چاہیے اس سے اس کی صحت بگڑنے کا اندیشہ ہے اور اس طرح مرد بھی جلدی خارج ہو جاتا ہے۔

(36) بیماری کی حالت میں ہرگز جماع نہ کیا جائے خواہ بیماری کتنی ہی چھوٹی ہو نزلہ و زکام کی حالت میں بھی جماع نہ کرنا چاہیے۔

(37) ہر روز مباشرت کرنے سے دونوں کی خواہش بڑھتی رہے گی اور جماع کا جنون سوار ہو جائے گا جس کو پورا کرتے کرتے آپ کی صحت خراب ہو جائے گی۔

(38) غذا ہلکی اور طاقتور کھانی چاہیے دودھ گھی مکھن 'انڈے مچھلی کا گوشت وغیرہ کا استعمال خوب کریں پھل بھی کھائیں تاکہ کمزوری نہ ہونے پائے۔

(39) خشک میوے یا مغزیات مثلاً 'پستہ 'بادام 'اخروٹ 'چلغوزہ 'وغیرہ کا استعمال بھی ضرور کریں۔

(40) کھٹائی 'اچار 'سرکہ 'چائے اور مٹھائیوں وغیرہ کا استعمال بھی کم کریں۔

مجامعت کے فوائد

اعتدال سے مباشرت اور جماع کرنے سے جسم میں ہلکا پن گرمی اور حرارت عزیزی پیدا ہو جاتی ہے تفکرات اور خراب خیالات دور ہوتے ہیں۔

حکیم جالینوس اپنی معرکہ کتاب "اعضاء آلالیہ" میں لکھتا ہے کہ بعض نوجوانوں کے جسم جو کثیر الباہ و منی تھے محض تحصیل فلسفہ و علوم کے باعث سرد ہو گئے اور انہوں نے خود کو مجامعت سے باز رکھا اس لئے ان کے اعضاء کی حرکت میں کمزوری اور سستی پیدا ہو گئی اس کے باعث وہ بلاوجہ رنج و غم میں مبتلا ہو گئے حتی کہ بالآخر مالیخولیا میں مبتلا ہو گئے اور ہاضمہ خراب ہو کر شہوت کم ہو گئی۔

یک لخت جماع ترک کرنے سے قضیب میں ورم پیدا ہو جاتا ہے اور از حد تکلیف ہوتی ہے اور اعضاء شکنی بھی محسوس ہوتی ہے بعض کا خیال ہے کہ اگر منی زیادہ ہو اور وہ ایک حد تک رکی رہے اور اس کا اخراج نہ کیا جائے تو سر میں چکر' گرانی' تکان' کمی شہوت' پھیپھڑوں کی خرابی' خصیتین میں ورم' خفقان' وسواس' منی کا پتلا پن اور اختناق الرحم وغیرہ جیسی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں جو تھوڑی سی غفلت سے لاعلاج ہو جاتی ہیں حکیم جالینوس نے اپنی کتاب "الضاعتہ الصغیرہ" میں لکھا ہے کہ جماع اکثر نوجوان کیلئے مفید ہے۔

حکیم اورنیاسوس نے بیان کیا ہے کہ جماع بدن کی غیر ضروری رطوبتوں کو خشک کر کے جسم کو تر و تازگی' فکر' غصہ کو تسکین بخشتا ہے اور جنون و مالیخولیا میں مفید ہونے کے علاوہ بلغمی بیماریوں کا علاج بھی ہے۔

جماع سے بعض لوگوں کا معدہ قوی ہو کر ہاضمہ درست رہتا ہے اور خوراک بڑھ جاتی ہے اور دماغ کو سکون ہوتا ہے۔

جن لوگوں کے مزاج میں گرمی و تیزی زیادہ ہوتی ہے اگر وہ جماع کرنے سے باز رہیں تو ان کے جسم میں بو پیدا ہو جاتی ہے لیکن مباشرت سے یہ شکایت دور ہو جاتی ہے۔

لوتھر کا بیان ہے کہ بھوک پیاس کی طرح آدمی کو شہوت بھی ہوتی ہے جو تندرستی کی علامت ہے عورتوں کو غذا' پانی اور نیند کی جتنی ضرورت ہے اتنی ہی ضرورت مباشرت کی ہے

ابتدائے عمر میں مباشرت پر قابو پانا اور شہوت کو ضبط کرنا تندرستی اور صحت کی بقا کیلئے نہایت لازم ہے۔ لیکن رفتہ رفتہ ناقابل برداشت ہو جانے سے بندہ بہت سے امراض و علل میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

جب منی زیادہ ہوتی ہے تو وہ گھٹ کر حرارت عزیزی کو دبا کر بدن کو سرد کر دیتی ہے بعض اوقات منی کے اندر زہریلا مادہ پیدا ہو جاتا ہے اس کے بخارات دل و دماغ کی طرف چلے جاتے ہیں تو طرح طرح کی بیماریاں مثلاً غشی، مرگی وغیرہ لاحق ہو جاتی ہے جو صرف جماع سے دور ہو سکتی ہے جن لوگوں میں خون کی کمی ہوتی ہے ان میں جنسی جذبات کو برداشت کرنے کی سکت نہیں رہتی۔

"ہیوالاک" کا خیال ہے کہ ستر فیصدی عورتوں نامکمل جماع کی وجہ سے رحم کی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔

"افیقورس" جو اپنے زمانے کا فاضل طبیب تھا اس کی رائے ہے کہ کوئی چیز جماع سے زیادہ صحت کا سبب نہیں ہو سکتی بشرطیکہ اس کی شرائط کا پورا پورا خیال رکھا جائے۔

مباشرت کب نقصان دہ ہے

بھوک کی حالت میں جماع کرنے سے اعضاء رئیسہ سخت کمزور ہو جاتے ہیں پانی پی کر فوراً ہی صحبت کرنے سے شہوت میں کمی لاحق ہو جاتی ہے پیاس کی حالت میں جماع کرنے سے دم گھٹنے کی بیماری پیدا ہو جاتی ہے جس سے جسم سوکھنے لگتا ہے۔

بخار یا جلاب کی حالت میں مواصلت کرنے سے کسی سخت ترین عارضہ میں مبتلا ہو جانے کا اندیشہ ہے۔ سخت سردی کی حالت میں جماع کرنے سے سرسام، نمونیا میں مبتلا ہو جانے کا احتمال ہے۔ سخت گرمی کی حالت میں مباشرت کرنے سے نکسیر اور نزلہ حار وغیرہ میں مبتلا ہو جانے کا امکان ہے ورزش کے فوراً بعد جماع کرنے سے تشنج میں مبتلا ہو جانے کا خوف ہے غسل کے فوراً بعد جماع کرنے سے خفقان اور جنون میں مبتلا ہو جانے کا اندیشہ ہے۔

پاخانہ کی حاجت کے وقت مباشرت کرنے سے پیشاب کی نالی میں ناسور اور بواسیر پیدا ہو جانے کا اندیشہ ہے۔

غم و خوف کے وقت مباشرت کرنے سے بیماریوں میں زیادتی کا امکان ہے۔

کثرت مباشرت کے نقصانات

جماع کی مدت لوگوں کے حالات اور مزاج اور قوت کے اعتبار سے مختلف ہو سکتی ہے بہر حال ہفتہ میں ایک مرتبہ یا حد دو مرتبہ سے تجاوز نہ کرنا چاہیے۔ جماع کے دو مقاصد ہیں۔

(1) اولاد پیدا کرنا

(2) خواہش کو پورا کرنا۔

یہ دونوں امور طرفین کی صحت ٹھیک ہونے پر موقوف ہیں اور جماع اسی وقت کرنا بہتر ہو گا جب خواہش شدید ہو اور انتشار کامل ہو اور بغیر کسی تکلیف کے پیدا ہوا ہو یعنی کسی حسین و جمیل تصور سے نہیں بلکہ خود بخود انتشار پیدا ہوا ہو۔ اصول حفظ صحت کے لحاظ سے بہترین جماع وہ ہے کہ جس مین نہ معدہ بالکل خالی ہونا چاہیے اور نہ ہی بہت زیادہ بھرا ہوا ہونا چاہیے اور جماع کرنے کے بعد جسم ہلکا محسوس ہو کر خوب نیند آ جائے اور کمزوری کا احساس بھی باقی نہ ہو۔

جماع کی کثرت سے بدنی قوتیں کمزور اور نڈھال ہو جاتی ہیں فالج، رعشہ اور تشنج جیسے امراض لاحق ہونے کے بدن میں استعداد بڑھ جاتی ہے۔

نسیان کا عارضہ پیدا ہو جاتا ہے نگاہ کی کمزوری اور کانوں کی سماعت کم ہو جاتی ہے تپ دق اور سل پیدا ہو جاتی ہے سر اور مونچھوں و داڑھی کے بال گرنے لگتے ہیں ضعف ہاضمہ اور سرعت انزال جیسی امراض پیدا ہو جاتی ہیں۔

لہٰذا مباشرت میں اعتدال کا خاص طور پر خیال رکھا جائے ورنہ مذکورہ بالا بیماریاں گھیر سکتی ہیں۔

یاد رکھیئے کہ جماع کا بدترین طریقہ یہ ہوتا ہے کہ مرد نیچے لیٹا ہو اور عورت اس کے اوپر ہو۔ ایسی صورت میں مادہ منویہ دشواری سے خارج ہوتا ہے اور منی کی کچھ مقدار قضیب (عضو تناسل) میں رک جاتی ہے اور پھر وہ متعفن ہو کر کئی خرابیاں پیدا کر دیتی ہیں بلکہ بعض اوقات عورت کی اندام نہانی سے کچھ رطوبتیں بہہ کر عضو تناسل کے اندر چلی جاتی ہیں جو کئی قسم کی

خرابی کا باعث بن جاتی ہیں جماع کی بہترین شکل یہ ہے کہ مرد عورت کے اوپر ہو دخول سے پہلے باہم ہنسی مذاق اور کھیل کود اور چھیڑ چھاڑ کی جائے۔ پستانوں اور کنج رانوں کو گدگدانے کے بعد مرد عورت کی رانوں کو اوپر اٹھائے اور پھر عضو مخصوص سے عورت کی اندام نہانی کو گدگدائے اور جب اس کی آنکھوں کی حالت بدل جائے سانس چڑھ جائے اور وہ لپٹنا شروع کر دے تو اسی وقت مرد دخول کر کے انزال سے فراغت حاصل کر لے تاکہ دونوں کا انزال ایک دوسرے کے قریب ہو جائے۔ (اور حمل قرار پائے)

باب ہشتم

شخصیت کیا ہے

شخصیت سے مراد آدمی کے کردار ہیں اس میں ظاہری حسن اور خوبصورتی اور نہ ہی دیدہ زیب خدوخال کا ہونا لازمی ہے بلکہ وہ خوبیاں جو انسان کے عمل سے ظاہر ہوتی ہیں شخصیت کی اصل خوبصورتی ہیں۔ حسن سلوک، حسن کردار اور حسن عمل جو دوسرے انسانوں کو متاثر کرتا ہے شخصیت کا حقیقی حصہ ہوتا ہے۔ دوسروں کو خوش رکھنا، دوسروں کی خدمت کرنا، دوسروں کے ساتھ بہتر سلوک کرنا، دوسروں کو حوصلہ دینا، دوسروں کے کام آنا اور دوسروں پر اپنے سلوک و عمل کے ذریعے اچھا تاثر ڈالنا ہی اصل شخصیت ہے۔

آسان الفاظ میں تعاون اور زندگی میں ہم آہنگی پیدا کرنا شخصیت کا حقیقی روپ ہے۔

آپ نے خود تجربہ کیا ہوگا کہ یہ صفات کس طرح لوگوں کو متاثر کرتی ہے ایک انتہائی خوبصورت شخص اگر بدمزاج اور مغرور ہو تو محفل میں بدمزگی، نفرت اور تلخی کا تاثر چھوڑ جاتا ہے اس کے برخلاف عام شکل و صورت کے باوجود، ملنساز اور منکسر المزاج شخص خوشگوار اور دیرپا تاثر پیدا کرتا ہے شخصیت انسان کے بنیادی غور و فکر کا نتیجہ ہے۔ جس کو خوش اخلاقی، جدوجہد، رد عمل اور جذبات پر قابو پا کر بلند کیا جا سکتا ہے۔

شخصیت آدمی کی مکمل تصویر سمجھی جاتی ہے بہت سے لوگ اپنی شخصیت کو نمایاں کرنے میں ماہر ہوتے ہیں اور کچھ لوگ ناامیدی اور پست ہمتی کے باعث خود کو سست اور مغموم ظاہر کرتے ہیں اس سلسلہ میں جو چیزیں شخصیت کو اجاگر کرنے میں مانع ہوتی ہیں ان کو رفع کرنے کی جدوجہد کرنا لازمی ہے۔ حسب ذیل خامیاں شخصیت کی دشمن سمجھی جاتی ہیں۔

تعصب، بزدلی، حسد، عدم رواداری، رقابت، نفرت، خود رحمی، پریشانی، انتہائی

زود حس بد مزاجی، حرص، کاہلی، خود غرضی، شک، ظلم، شیخی، تذبذب، خود نمائی، بے اعتدالی وغیرہ مندرجہ بالا برائیاں دیمک کی طرح شخصیت کے بلند ستونوں کو کھوکھلا کر دیتی ہیں اس کیلئے کردار کو قوی بنانے کیلئے ان خامیوں کا سدباب ضروری ہے۔

شخصیت ایسا غنچہ ہے جو اخلاق کی ٹہنی پر مزین ہوتا ہے اخلاق کو کمزور بنانے والی خامیوں کو ہرگز نظر انداز نہیں کرنا چاہیے۔ اخلاق کو استوار کی ضرورت محسوس ہو تو فوری طور پر ان کمزوریوں کا ازالہ کریں۔

جس طرح پانی اور ہوا سے گلاب کے پودے کو ترو تازہ رکھنے سے پھول کی خوشبو نکھرتی ہے اسی طرح عمدہ اخلاق سے شخصیت میں چار چاند لگ جاتے ہیں یہ ممکن ہے کہ حالات زمانہ نے جامعاتی اسناد کے حصول کیلئے کسی کے آگے رکاوٹیں پیدا کر دی ہوں لیکن ٹھنڈے دل سے غور کریں تو معلوم ہوگا کہ فرصت کے لمحات میں مطالعہ کر کے قابلیت بڑھانے میں کوئی امر مانع نہیں، مطالعہ اور عمل سے معلومات میں کافی اضافہ ہو سکتا ہے۔ لیکن احساس کمتری جھجک اور حجاب کے باعث ہمیں پست ہمت نہیں ہونا چاہیے بلکہ خود اعتمادی ہی سے کام لے کر ہم خامیوں کو رفع کر سکتے ہیں۔ کاہلی بد تہذیبی اور لاعلمی کو رفع کرنے کی طرف خاص توجہ کرنی چاہیے اگر اس پر عمل نہ ہو تو اپنے مقصد میں کامیابی کی توقع رخصت ہو جاتی ہے۔ آپ کی شخصیت آپ اور باقی دنیا کے درمیان ایک پل کے مانند ہے جس کو آسانی سے عبور کرنے کیلئے دلکش بنایا جا سکتا ہے۔ یہ پل آپ کی ذات، کامیابی، اور خوشی کے درمیان واقع ہے زندگی اطمینان اور خوشی سے بسر نہ ہو تو سمجھ لیجئے کہ اپنے مقصد میں ناکامی ہوئی ہم وسیع معلومات اور مستحکم ارادہ سے اس پر غالب آ سکتے ہیں مسلسل رکاوٹوں کے باوجود زندگی کی باری کو مستحکم مزاجی سے جیت لیا جا سکتا ہے۔ خامیوں سے واقفیت ہی نہیں بلکہ ان کے رفع کرنے کے طریقوں کو جاننا اور ان پر عمل کرنا بھی لازمی ہے تاکہ زندگی کو ناکامی سے بچایا جا سکے شخصی اثر کے بڑھانے کی مسلسل جدوجہد سے بالآخر مقصد اعظم حاصل ہو جاتا ہے۔

تہذیب و اخلاق

تہذیب و اخلاق نہایت اہم علم ہے اس لئے اس کو طب روحانی کہتے ہیں اس کے حصول

کیلئے نیک لوگوں کی صحبت اختیار کرنا اور بروں کی صحبت سے بچنا لازمی ہے جس قسم کے لوگوں کی صحبت اختیار کی جائے گی اسی قسم کے اخلاق واطوار طبیعت پر اثرانداز ہوں گے اس کے علاوہ جو کام اچھے ہوں ان کو بار بار کرنے سے طبیعت میں خود بخود راسخ ہو جائیں گے اور برے کاموں کو چھوڑ دینے سے وہ خود بخود چھوٹ جائیں گے۔

فلسفہ زندگی کے حصول کیلئے اپنے جذبات کو ایسا مستحکم ڈھالیں کہ جس پر زندگی کی کامیابی کا انحصار ہو اور واقعات اور حالات کی حقیقی اہمیت پر نظر پہنچ سکے مثلاً اگر آپ کو غصہ آ جائے تو آپ کا ضمیر آپ کی ذات کو فوراً آگاہ کردے کہ تم بے وقوف ہو گئے ہو جس کے باعث جذبات پر قابو نہ پا سکے اور خود کو غصہ کی دہکتی ہوئی آگ میں جھونک دیا جب آپ دوسروں کی عزت نہیں کرتے تو لوگ آپ کی عزت کیوں کریں؟ اگر آپ اپنی انانیت سے باز نہ آئے تو دوسری مرتبہ بھی آپ کو غصہ آجائے گا جس سے آپ ساری پونجی کھودیں گے کھیلنے کودنے اور گپ شپ وغیرہ میں وقت ضائع کرنے کی بجائے ہر شے کی نسبت غور و فکر کر کے اپنی فہم و فراست کو اجاگر کر سکتے ہیں جس سے طاقت کم صرف ہوتی ہے اور مقاصد زیادہ سے زیادہ حاصل ہو سکتے ہیں۔

اپنے ضمیر کو ایسا ڈھالیں کہ اپنی برائیوں کا خود بخود احساس ہو جائے اپنی حرکات و سکنات اور ارادوں کا جائزہ لیا کریں کہ جس طرح تم لوگوں کے ساتھ برتاؤ کرتے ہو تمہیں بھی ان سے ویسے ہی سلوک کی توقع رکھنی چاہیے جن کی عزت آپ نہیں کرتے وہ آپ کی عزت نہیں کریں گے۔

لہٰذا اپنی خامیوں کو رفع کرنے کی بھرپور کوشش کرنی چاہیے۔ تنہائی کے وقت افسردگی محسوس ہو تو گھبرانے کی ضرورت نہیں فوری طور پر مصروف ہو جانا چاہیے۔ اگر کوئی کم ظرف پست ہمت کرے تو اس کی حقیقت پر غور و فکر کر کے مشکلات کا مقابلہ کریں اس کو ہرگز نظر انداز نہ کریں ورنہ آئندہ وہ آپ کو زحمت میں مبتلا کر دے گا۔

اپنی شخصیت میں جذبات کی طرح اخلاقی کمزوری بھی نہیں ہونی چاہیے جہاں آزادی سے بات چیت کر سکتے ہیں وہاں خیالات کا اظہار ضروری ہے۔

آپ روزانہ پانچ وقت مسجد میں جائیں جہاں آدمی خود کو بھول جاتا ہے خصوصاً عبادت کرنے سے عقل اور ہمت میں اضافہ ہوتا ہے جس سے آدمی اپنے مقصد کے حصول میں کامیاب ہو سکتا ہے پاک صاف زندگی بسر کرنے میں مذہب حیرت انگیز تعمیری کام انجام دیتا ہے اگر ہم تاریخ پر نظر ڈالیں تو ہمیں معلوم ہوگا کہ جتنے اعلیٰ انسان گزرے ہیں انہوں نے کوئی جامعاتی تعلیم حاصل نہیں کی تھی بلکہ ان کے صفائی قلب اور اعلیٰ کردار کے باعث انہیں تائید ایزدی حاصل تھی۔ اگر آدمی اپنی خامیوں کا جائزہ لیا کرے تو اس کو خود بخود اپنے جذبات پر قابو پانے کا طریقہ معلوم ہو جائے گا اور وہ معاشرہ کی ان گنت پریشانیوں پر غالب آسکے گا جذبات پر قابو پا کر اعلیٰ اخلاق کے صفات پیدا کرنے پر دنیا آپ کے سامنے سر تسلیم خم کر دے گی۔

احساس کمتری

موجودہ دور میں نفسیاتی دباؤ کی بڑی اہم وجہ احساس کمتری ہے دوسرے لفظوں میں یہ کہا جا سکتا ہے کہ انسان اپنے آپ کو غیر اہم اور بے معنی تصور کرتا ہے اگر ہمیں اپنی ذات کا احترام اور اس کے تقاضوں کا پاس ہو تو ہم نے صرف اپنے آپ کو بلکہ دنیا کو بھی مسخر کر سکتے ہیں لیکن اس کے بغیر ہماری حیثیت ایک ہارے ہوئے انسان اور ایک پٹے ہوئے مہرے کی سی رہ جاتی ہے اپنی ذات کے احترام سے محرومی ہی کا دوسرا نام احساس کمتری ہے۔

کمتریوں کے بارے میں اس انداز میں سوچنا چاہیے کہ کس طرح احساس کمتری کا مداوا کیا جا سکتا ہے بجائے اس کے کہ احساس کمتری کو ذہن میں جگہ دی جائے۔ کمتری کا احساس کسی بھی وجہ سے پیدا ہو سکتا ہے بالوں یا آنکھوں کی رنگت انداز تکلم ' جسمانی نقص ' یا ایام طفولیت میں والدین اور دیگر افراد خانہ کے رویے کے باعث وجہ خواہ کچھ بھی ہو آپ کیلئے بر صورت یہ ممکن ہے کہ آپ اپنے احساس کمتری پر قابو پا سکیں اور ذہنی و جسمانی لحاظ سے ایک نئی شخصیت کا روپ دھار سکیں۔ درج ذیل امور احساس کمتری کو کم کر سکتے ہیں۔

ممکن ہے کہ آپ اپنی شخصیت کا صحیح اندازہ نہ کر سکے ہوں۔ مثلاً احساس کمتری میں لوگ اکثر اوقات دوسروں کی کامیابیوں کو بڑھا چڑھا کر دیکھتے ہیں اور اپنی کامیابیاں انہیں بہت حقیر

اور کمتر محسوس ہوتی ہیں حقیقت یہ ہے کہ اپنی قدر و قیمت کا اس طرح کم اندازہ لگانا ہی احساس کمتری پیدا کرنے کا بڑی حد تک ذمہ دار ہوتا ہے۔

ہو سکتا ہے کہ آپ اب تک یہی محسوس کرتے آئے ہوں کہ آپ میں کوئی برتری سرے سے ہے ہی نہیں۔ لیکن اپنا گہرا ناقدانہ جائزہ لینے پر آپ کو محسوس ہو گا کہ آپ نے اپنے اور دوسروں کیلئے بہت اونچا معیار قائم کر رکھا ہے اور جب آپ اس معیار کو پہنچنے کے قابل نہیں ہوتے تو کچھ کرنے کے بجائے ہاتھ پر ہاتھ رکھ کر بیٹھ رہتے ہیں اور دوسروں پر تنقید کرنے یا اپنی ناکامیوں پر خود کو ملامت کرنے ہی میں عافیت تلاش کرتے ہیں۔

اکثر اوقات ایسا ہوتا ہے کہ کسی شخص میں کسی مرض کی ایسی علامات پیدا ہو جاتی ہیں جن کو وہ اس برتری کے حصول میں ناکامی کا بہانہ بنالیتا ہے جس کی خواہش اس کے نہاں خانہ دل میں ہوتی ہے یہ درست ہے کہ آپ دنیا کو نہیں بدل سکتے لیکن اس کا مطلب یہ بھی نہیں کہ آپ اپنی گردو پیش کی صورتحال کو بھی بدلنے کی کوشش نہ کریں ہمیں اس بات کا جائزہ لینا چاہیے کہ ہم دوسروں کے مقابلہ میں کن کن برتریوں کے حامل ہیں اور ان برتریوں کے ذریعے ہم معاشرے میں اپنا کردار دوسروں سے تعلق رکھتے ہوئے کس طرح سے انجام دے سکتے ہیں۔ معاشرے کے ایک مفید اور قابل ترین رکن ہونے کا احساس ہمارے لئے قابل اطمینان ہوگا۔ اور ہم مقدور بھر اپنی کارکردگی اور برتری کو بروئے کار لا کر معاشرے کیلئے مفید ثابت ہونے کے ساتھ ساتھ احساس کمتری سے نجات بھی حاصل کر سکیں گے۔

احساس کمتری سے نجات کیلئے

کیا نہیں کرنا چاہیے	کیا کرنا چاہیے
1- دوسروں کی مالی ' ذہنی اور اخلاقی حالت سے اپنا موازنہ کرنا ترک کر دیجئے۔	1- دوسروں کو تحسین اور وسعت کی نگاہ سے دیکھنے کی عادت ڈالئے' یعنی حقیقت پسندی کے ساتھ انکی شخصیت کو قبول کیجئے۔

2- خود پسندی کی عادت ترک کر دیجئے کمتری کا احساس ختم ہو جائے گا۔

3- موازنے کا خوف دل سے نکال دیجئے کوئی آپ کو کمتر نہیں سمجھتا۔

4- افسردگی اور محرومی کا احساس قریب نہ آنے دیجئے۔

5- مصائب 'دشواریوں اور ناکامیوں کے خوف سے فرار کی راہ اختیار نہ کیجئے کیوں کہ کسی کو ان سے فرار ممکن نہیں آپ جہاں جائیں گے یہ تعاقب کریں گی۔

6- یہ خیال دل سے نکال دیجئے کہ آپ کا حال سب سے بدتر ہے پریشانیوں اور دکھوں میں بھی آپ بہت سے لوگوں سے پیچھے ہوں گے۔

2- اپنے متعلق اپنی کوتاہیوں پر نگاہ رکھنے کی عادت ڈالئے اور انکو دور کرنیکی ہمت کیجئے۔

3- ہمیشہ امید افزا رویہ اختیار کیجئے بدترین حالات میں بھی امید کا دامن نہ چھوڑیئے۔

4- ہمیشہ کامیابی کے امکانات پر نظر رکھیئے ماضی کو تبدیل کرنا ممکن نہیں لیکن مستقبل کو بہتر بنایا جاسکتا ہے۔

5 - تلخ صورتحال کو ہمیشہ حوصلے کے ساتھ قبول کیجئے۔ خوف کے ساتھ کبھی نہیں۔

6- کہیں نہ کہیں برتری کے امکانات ضرور ہیں جایئے آگے بڑھیئے 'اور انہیں تلاش کرلیجئے۔

بچوں کی نفسیاتی تربیت

تمام تر نفسیاتی الجھنوں کی بنیاد بچپن میں پڑتی ہے اس لئے سب سے زیادہ توجہ ابتدائی تربیت پر دینا چاہیے ذیل میں اس بارے میں چند اصول بتلائے جارہے ہیں ان پر عمل کرکے آپ اپنے بچوں کو بہتر مستقبل عطا کر سکتے ہیں۔

- بچپن میں محرومی اور ناقدری کا احساس بعد میں احساس کمتری کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔
- بچے کی بنیادی خواہش یہ ہوتی ہے کہ اس سے محبت کی جائے اس کی قدر و ستائش کی جائے اگر یہ خواہش پوری نہ ہو تو وہ کمتری کے احساس میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

- معذور 'بد صورت یا جسمانی عیب کے حامل بچے عموماً معذوری کے باعث کمتری کے احساس میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔
- حد سے زیادہ لاڈ پیار 'پابندی 'بات چیت پر سرزنش یا مذاق اڑانا اور گھٹے ہوئے ماحول میں رکھنے سے بچے احساس کمتری کا شکار ہو جاتے ہیں۔

اس لئے والدین کو چاہیے کہ

- بچوں پر سنجیدگی سے توجہ دیں ان کو محض کھلونا سمجھ کر نظر انداز نہ کریں بلکہ اسے اہمیت کا احساس دلائیں اور ان کو اپنے پاؤں پر کھڑا ہونے دیں تاکہ وہ خود کو محتاج تصور نہ کریں۔
- بچے چونکہ بڑوں کے درمیان پرورش پاتے ہیں اس لئے خود بخود اپنی کمتری کا احساس کرتے ہیں اس لئے یہ احساس دور کرنے کی کوشش کریں ابتداء سے ان کو خود اپنا کام خود کھانے اور ہم عمر بچوں سے ملنے اور کھیلنے کا موقع دیں۔
- معذور یا بد صورت بچوں کو ان کی معذوری 'یا محرومی کا احساس ہرگز نہ دلائیں اور نہ ان کا مذاق اڑائیں بلکہ ہمت افزائی کریں معذور بچوں کو ناکارہ ہونے کا احساس پیدا نہ ہونے دیں۔
- بات بات پر نگرانی 'کہیں چوٹ نہ لگ جائے 'کہیں یہ نہ ہو جائے 'وہ نہ ہو جائے معمولی سی شرارت پر ڈانٹ ڈپٹ 'ہاں کوئی بری عادت نظر آئے اس کیلئے روکنا ضروری ہے۔

بہر حال بچوں کو ہمت افزائی کے ذریعے خود اعتمادی پیدا کرنے کا موقع دینا چاہیے۔ پڑھنے میں کمزوری پر کند ذہن اور نالائق قرار دینے کی بجائے ان کی کمزوری دور کرنے میں مدد دینی چاہیے انہیں اپنے حقیر ہونے اور بے چارگی کے احساس میں مبتلا نہ کرنا چاہیے اور نہ بچوں کے ساتھ کبھی ترجیحی سلوک کرنا چاہیے ورنہ وہ ایک دوسرے سے حسد کے جذبے میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

پست ہمتی و کاہلی

پست ہمتی ایسے افراد کے کردار کی خصوصیت ہے جو ہر کام کو مشکل تصور کرتے ہیں اور جن کو اپنی قوت کارکردگی پر اعتماد نہیں ہوتا اصولی طور پر اس خصوصیت کا ثبوت کاہلی کی شکل میں ملتا ہے ایسے لوگوں میں یہ احساس بڑی جلدی پیدا ہو جاتا ہے کہ وہ اپنے کام کے اہل نہیں ہیں یا پھر وہ اس کام میں دنیا بھر کی خامیاں نکالنا شروع کر دیتے ہیں۔ کاہلی کے علاوہ پست ہمتی کا ثبوت ہم کو حد سے زیادہ احتیاط اور اہتمام کرنے کی عادت میں ملے گا جو ذمہ داریوں سے بچانے کا ایک ذریعہ ہوتی ہے۔

ایسے افراد کی شخصیت میں عام طور پر کسی چیز کی کمی نہیں ہوتی اور نہ ہی یہ بات ہے کہ اپنی ذمہ داریوں کو پورا کرنے کی صلاحیت نہیں ہوتی۔ اگر وہ محنت سے اپنی صلاحیتوں کو بروئے کار لا کر کوشش کریں تو اپنی ذمہ داریوں کو بہ احسن پورا کر سکتے ہیں لیکن مشکل یہ ہے کہ وہ پس ہمتی کیوجہ سے کوشش ہی نہیں کرتے۔ یہاں کامیابی اور مقام وہی حاصل کرتا ہے جو کوشش کرتا ہے جدوجہد کرتا ہے اپنی تمام تر صلاحیتوں سے کام لے کر کامیابی حاصل کرتا ہے۔ فرار راہ اختیار کرنے والے کو اپنی صلاحیتیں اجاگر کرنے کا موقع ہی نہیں ملتا۔ ایسا شخص ہر بات میں خود کو صحیح ثابت کرنے کی کوشش کرتا ہے لیکن اگر کوئی آزمائش کا وقت آ جائے تو تکان محسوس کرنے لگتا ہے اور اس سے اجتناب کا کوئی نہ کوئی جواز تلاش کر لیتا ہے۔

چند مفید مشورے

○ اس بات پر شکر ادا کیجئے کہ آپ میں چند خامیاں اور کمزوریاں موجود ہیں جو آپ کو بہتری اور برتری حاصل کرنے کیلئے مہمیز کر سکتی ہیں۔

○ اگر آپ کو جسمانی کمزوری کا احساس ہے تو صحت بنانے پر توجہ کیجئے اور اگر کم علمی کا احساس ہے تو اچھی کتابوں کا مطالعہ کیجئے اگر شکل و صورت میں کمتری کا احساس ہے تو لباس پر توجہ دیجئے قیمتی اور بھڑکیلا لباس کی بجائے سادہ اور دیدہ زیب لباس شخصیت کو جاذب نظر بناتا ہے۔

- اگر آپ کو دوستوں کی کمی کا احساس ہے تو تنہائی سے نکل کر ایسی محفلوں میں جانا شروع کر دیجئے جہاں ملنے جلنے کے مواقع ہوں جس سے ملیئے خوش اخلاقی کے ساتھ' جس سے بات کیجئے اس کی خوبیوں کو سراہیے اس سے اپنے بارے نہیں بلکہ اس کے بارے میں پوچھیئے۔
- ہمیشہ قابل اور صاحب علم اشخاص کی صحبت میں بیٹھنا چاہیے ان سے ہر ممکن آپ کو فیض ملے گا ان کی گفتگو ان کا طرز عمل ان کی فہم و دانش اور ان کا انداز گفتگو سے ہر چیز آپ سیکھ سکتے ہیں آپ نے سنا ہو گا کہ صحبت انسان کو اپنے سانچے میں ڈھال لیتی ہے لہٰذا اچھی صحبت اختیار کرنے میں فائدے ہیں۔
- کسی کی عظمت سے اپنی کمتری کا احساس کرنے کے بجائے کیا ہم اس کی عظمت سے محبت نہیں کر سکتے؟ بلا شبہ کر سکتے ہیں دوسروں کی خوبیوں اور صلاحیتوں کا بہترین اعتراف اس سے محبت کر کے ہی کیا جا سکتا ہے یہی احساس کمتری کا بہترین علاج ہے۔
- بہت زیادہ توقعات اور حد سے زیادہ خواہشات مسرتوں کی راہ میں ایک رکاوٹ بن جاتی ہیں زندگی میں وہی لوگ مایوسیوں کا شکار ہوتے ہیں جو کچھ کرنے کے بجائے صرف آرزو کرتے ہیں۔
- بار بار ناکامی کے باوجود بھی اس وقت تک کوشش کرتے رہنا چاہیے جب تک کامیابی نہ ہو ہر ناکامی پر ایک جذبہ کامرانی بڑھ جاتا ہے اسی یقین پر کہ ایک دن ضرور کامیابی ہو گی۔
- اور آخر میں اہم ترین بات یہ ہے کہ کسی کی طرح بننے کی کوشش مت کیجئے بلکہ اپنی ذات کو اس سے بہتر نمونہ بنانے کی کوشش کیجئے اور یہ اپنی قدر شناسی کے بغیر ممکن نہیں۔

خود اعتمادی

اگر آپ کمتری کے احساس میں مبتلا ہیں تو اس کا مطلب یہ نہیں کہ آپ درحقیقت کمتر ہیں کوئی بھی شخص زندگی کے ہر شعبہ میں برتر نہیں ہوتا بہر حال آپ ہر کمتری کو محنت' مطالعہ اور جدوجہد کے ذریعے دور کر سکتے ہیں صرف یہ بات ضروری ہے کہ آپ اس کمتری

سے آگاہ ہوں اور اپنی ذات اور صلاحیتوں پر بھرپور اعتماد کرتے ہوں۔

خود اعتمادی کے بغیر آپ نہ اپنے لئے کچھ کر سکتے ہیں نہ دوسروں کیلئے کارآمد ثابت ہو سکتے ہیں اور خود اعتمادی ہو تو زندگی خوشگوار بن جاتی ہے۔

جب آپ اپنے متعلق یہ سوچتے ہیں کہ میں یہ نہیں کر سکتا' میں وہ نہیں کر سکتا تو اپنے منفی رویے کو اور زیادہ مستحکم بنا دیتے ہیں یہ سوچ آپ کو ایسے نئے تجربات سے استفادہ کرنے کی راہ میں حائل ہو جاتی ہے جو آپ کی شخصیت کو اثر انگیز بنا سکتے ہیں۔ یہ منفی رویہ آپ کو ناممکن کو ممکن بنانے سے روکتا ہے آپ کی کامیابی کی راہ مسدود کرتا ہے اور آپ کو شکست سے قریب تر کر دیتا ہے اگر آپ کا ذاتی طرز عمل آپ کی شخصیت سے مطابقت نہیں رکھتا تو یہ آپ کو اور زیادہ محدود کر دے گا اور اس طرح آپ کو بے اطمینانی اور مایوسی میں مبتلا کر دے گا۔

ذہنی اور روحانی ارتقاء کا عمل نئے تجربات کو جذب کر کے مکمل ہوتا ہے اور ایک طرح سے ذہنی اور روحانی ارتقاء کا عمل جسمانی نشوونما کے ساتھ ساتھ چلتا ہے۔

بلاشبہ کوئی بھی شخص تمام دشواریوں پر عبور حاصل کرنے میں کامیاب نہیں ہوتا لیکن صرف کوشش مسلسل ہی اسے کامیابی سے ہمکنار کرتی ہے جو غلطی سے ڈرتا ہے' وہ تجربہ نہیں کرتا اور جو آزمائش کے عمل سے نہیں گزرتا وہ کچھ سیکھ نہیں سکتا۔

خود اعتمادی کیسے پیدا ہو

اگر آپ میں خود اعتمادی کی کمی ہے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ نے ذہن میں اپنی شخصیت کا غلط خاکہ قائم کر رکھا ہے۔ اپنی شخصیت کا غیر جانبدارانہ اور حقیقی اندازہ لگایئے' صحیح تجزیہ کیجئے تاکہ اپنی حقیقی تصویر سامنے آ سکے اس طرح اعتماد بحال ہو گا۔

جب آپ کو ذہن کے آئینے میں اپنی حقیقی تصویر نظر آنے لگی اور اس طرح خود اعتمادی بحال ہونے لگے تو آپ کو خود یہ اندازہ ہونے لگے گا کہ کن وجوہات کی بناء پر آپ کی خود اعتمادی ختم ہوئی تھی۔ آپ محسوس کرنے لگیں گے کہ دوسروں کے کہنے اور نکتہ چینی کی بناء پر آپ نے خود اس تصویر کو دھندلا دیا تھا اور اپنی شخصیت کے متعلق شک و شبہ اور الجھنوں میں مبتلا ہو گئے تھے آپ کو اس نادان دوست کی باتوں پر توجہ دینے کی ضرورت نہیں۔ جو یہ کہتا

ہے کہ اسے آپ کے بارے میں سب کچھ معلوم ہے آپ کی خوبیوں' صلاحیتوں اور کمزوری کے بارے میں وہ جو بھی تنقید کرتا ہے اسے بالکل نظرانداز کر دیجئے۔

قابل توجہ صرف وہ بات ہے جس کا اندازہ آپ نے ذاتی تجربے کے ذریعے کیا ہے در حقیقت خود اعتمادی آپ کو اس قابل بناتی ہے کہ عام تنقید کو بے پروائی کے ساتھ روک دیں اور مفید مشوروں کو شکریے کے ساتھ قبول کرلیں۔

آپ کو تنقید اور نکتہ چینی کا تجزیہ غیر جذباتی ہو کر کرنا چاہیے۔ جو لوگ ایسا کئے بغیر نکتہ چینی سے پریشان یا بدحواس ہو جاتے ہیں اعتماد کی کمی کا شکار ہیں۔ اگر یہ نکتہ چینی درست اور تنقید تعمیری ہے تو اس پر غور کیجئے اور اس کی روشنی میں اپنا رویہ درست کرنے کی کوشش کیجئے۔

ضرر رساں جذبات

جو اشخاص اپنے ذہن کو بہتر حالت میں رکھتے ہیں وہ اپنے جذبات کو قابو میں رکھ سکتے ہیں اچھے ذہن کا حامل فرد یقیناً صحت مند کہلانے کا حقدار ہے مگر ایسا کرنا ہر شخص کے بس کا روگ نہیں کیونکہ ذہن پر کنٹرول بہترین زندگی کا پیش خیمہ ہوتا ہے۔

جو لوگ اپنے ذہن کو اپنے کنٹرول میں رکھنا چاہتے ہیں ان کو چاہیے کہ نفسیاتی اصولوں کی پیروی اس انداز میں کریں کہ نفسیاتی حفظان صحت قائم رہے۔

آپ اپنی جسمانی حالت کو اس وقت تک بہتر نہیں بنا سکتے جب تک ذہنی حالت کو بہتر نہ بنایا جائے۔ ایک قدیم مثل ہے کہ صحت مند جسم صحت مند ذہن کی علامت ہے روزمرہ کے ضرر رساں جذبات پیدا ہونے میں افراد کے ماحول معاشی حالت' تمدنی حالت' اخلاقی حالت' تعلیمی حالت' مالی حالت' جنسی حالت کار فرما ہوتی ہے یہ تمام چیزیں انسانی فکر کو مشتعل کر دیتی ہیں جب انسانی فکر مشتعل ہوتا ہے تو مختلف کیفیات کے جذبات آہستہ آہستہ یا یک دم ہیجان میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ہیجان کے پس منظر میں خوف پریشانی' غم' نفرت' احساس کمتری اور دیگر نفسیاتی احساسات حصہ لیتے ہیں یہ احساسات فوری ابال کی شکل میں بھی ظاہر ہوتے ہیں جو فوری حادثے کا باعث بن سکتے ہیں مثلاً دماغ کی شریان کا پھٹ جانا۔ حرکت قلب کا بند ہو

جانا۔ فالج کا حملہ۔ بلڈ پریشر بڑھ جانا نفسیاتی ضرر رساں جذبات کی وجہ سے ہوتا ہے۔

عام آدمی ان جذبات اور احساسات کو سمجھنے سے قاصر ہوتا ہے جس کی وجہ سے ان کو روکنے میں ناکام رہتا ہے لیکن جو لوگ ذہنی عوامل کو سمجھتے ہیں اور اپنے جذبات پر کنٹرول رکھنا جانتے ہیں وہ شدید عوارضات میں مبتلا نہیں ہوتے۔ بلکہ ذہنی مدافعت کو قوی کر کے مرض پر کنٹرول حاصل کر لیتے ہیں۔

موجودہ دور کی ہنگامہ خیز زندگی نے انسان کی شخصیت کو اتنا دبا دیا ہے کہ وہ چوبیس گھنٹے میں کسی نہ کسی لمحہ ضرر رساں جذبات میں ضرور مبتلا ہوتا ہے۔

اسی لئے ہم کسی شخص کو اس وقت تک صحت مند نہیں کہہ سکتے جب تک اس نے خود کو جذباتی طور پر صحت مند نہ بنالیا ہو۔ جو لوگ بہت حساس ہوتے ہیں وہ ضرر رساں جذبات کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت کھو بیٹھتے ہیں اور حالات کا ڈٹ کر مقابلہ نہیں کر سکتے اور نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ وہ کسی لاشعوری بیماری میں مبتلا ہو جاتے ہیں لاشعوری بیماری کا اظہار کر کے وہ اس میں پناہ لینے کی کوشش کرتے ہیں اور اسی طرح احساس کمتری اور کسمپرسی کی حالت میں مبتلا ہو جاتے ہیں اور مثبت سوچ منفی سوچ میں تبدیل کر دیتے ہیں جو دیمک کی طرح ان کے جسم کو چاٹتی رہتی ہے۔

ایسے اشخاص کو ذہنی طور پر مثبت سوچ کی طرف واپس لانا چاہیے مذہبی لحاظ سے اللہ کی رضا پر راضی اور ایمان رکھنا چاہیے اور دنیاوی تگ و دو میں کھو کر جسم کو روگی نہیں بنانا چاہیے ہم اس دنیا میں بیمار ہونے کیلئے نہیں بلکہ تندرست رہنے کیلئے پیدا کئے گئے ہیں۔ قدرت نے ہمارے گردو پیش بے شمار ایسی چیزیں مہیا کی ہیں جن کے ذریعے ہم صحت مسرت اور ذہنی سکون حاصل کر سکتے ہیں۔

خود ہمارے جسم کے اندر کسی بھی بیماری کا مقابلہ کرنے کی پوری صلاحیت موجود ہوتی ہے اور یہ صلاحیت دماغ اور جسم دونوں میں موجود ہوتی ہے۔ اس لئے ہمیں ناگوار باتوں پر پریشان اور جذباتی کشمکش میں مبتلا ہونے کی بجائے ذہنی اور جسمانی تندرستی قائم رکھنے کیلئے بھرپور کوشش کرنی چاہیے۔

یہ بات بہت اہم ہے کہ نفسیاتی ضرر رساں انداز اور جذبات کسی دوا سے ٹھیک نہیں ہو سکتے بلکہ یہ لاشعور کی اصلاح کے بعد ذہن کو صحیح سمت کی طرف لانے اور زندگی کے صحیح لطف سے روشناس کرانے سے ممکن ہے ایسے افراد کو ذہنی سکون کی ادویات کی بجائے ذہن کی تربیت سے نارمل کیا جا سکتا ہے اور یہ کام نفسیاتی معالج بڑی آسانی سے انجام دے سکتا ہے۔

نشہ

اللہ عزوجل قرآن مجید میں ارشاد فرماتا ہے۔

"اے ایمان والو! بیشک شراب اور جوا اور بت اور پانسے یہ سب گندے کام ہیں شیطان کے سوان سے بچتے رہو۔ تاکہ تم فلاح پاؤ۔" (المائدہ !90)

جب بھی قرآن وحدیث کے حوالے سے نشے کی بات ہوتی ہے تو نشے سے مراد شراب لی جاتی ہے لیکن حقیقت یہ ہے کہ قرآن کا مندرجہ بالا حکم صرف شراب کے متعلق نہیں اس میں ہر وہ چیز شامل ہے جو نشہ طاری کرتی ہے ذیل کی حدیث نشے کی وسعت واضح کرتی ہے۔

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے ہر وہ چیز خمر کے زمرے میں آتی ہے جو نشہ آور ہو اور وہ حرام ہے۔

حضرت عمر فاروق رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے ایک جمعہ کے خطبے میں خمر کے معانی کسی چیز کو ڈھانپ دینا یا پردہ ڈال دینا ہے اور خمر سے مراد ہر وہ چیز ہے جو عقل پر پردہ ڈال دیتی ہے۔

یہی تو نشے کا اثر ہوتا ہے کہ عقل پر پردہ پڑ جاتا ہے اور نیک و بد کی تمیز ختم ہو جاتی ہے اگر صرف شراب کی ہی بات کریں تو مندرجہ بالا آیت سے اگلی آیت کا ترجمہ ملاحظہ ہو۔ "شیطان تو چاہتا ہے کہ شراب اور جوئے کے ذریعے سے تمہارے درمیان عداوت اور بغض ڈال دے اور تمہیں اللہ کی یاد اور صوم وصلوٰۃ سے روک دے پھر کیا تم ان سے باز نہیں رہو گے۔

ان دو آیات (سورہ المائدہ 90/91) میں شراب اور جوئے کے متعلق حتمی حکم آیا ہے کہ یہ حرام ہیں اور یہ شیطانی کام ہیں ان آیات کے علاوہ اور بھی احکام آئے ہیں۔ یہاں تک تو بات ہوئی شراب کی 'جب بات ہوتی ہے نشے کی تو اس میں بھنگ 'چرس 'افیون 'ہیروئن اور ہر وہ چیز شامل ہو جاتی ہے جو نشے کی خاطر کھائی یا پی جاتی ہے اس میں تمباکو نوشی بھی شامل ہے۔

نشہ اس سے بھی زیادہ وسیع اصطلاح ہے نشہ دولت کا بھی ہوتا ہے اونچے رتبے اور عہدے کا بھی جاگیرداری کا بھی نشہ ہوتا ہے اور بعض لوگ کسی خوبصورت عورت کے ساتھ ناجائز دوستی لگا کر اپنے آپ پر اسے نشے کی طرح طاری کر لیتے ہیں ان میں سے کوئی بھی نشہ ہو جائے وہ عقل پر پردہ ڈال دیتا ہے دولت ' رتبے اور جاگیرداری کا نشہ انسان میں شیطانی عادات پیدا کر دیتا ہے اور عورت کا نشہ کبیرہ گناہوں کا ارتکاب کرواتا ہے اور انسان اپنے نفع نقصان کا احساس اپنے دل سے نکال دیتا ہے ان کبیرہ گناہوں میں ایک گناہ جھوٹ ہے اپنے اوپر عورت کا نشہ طاری رکھنے والا آدمی یہ ظاہر کرنے کیلئے کہ اس عورت کے ساتھ اس کا کوئی تعلق نہیں مسلسل جھوٹ بولتا ہے۔ ایک حدیث ہے۔

کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا جو چیز زیادہ مقدار میں کھانے یا پینے سے نشہ ہو جائے اس کا تھوڑی مقدار میں استعمال بھی حرام ہے۔ (ترمذی)

ایک اور حدیث میں یہ واضح ہو جاتا ہے کہ حرام صرف شراب کو قرار نہیں دیا گیا '

''ہر نشہ آور چیز سے پرہیز کرو'' (جامع صغیر)

شراب میں کیا خرابی ہے تین احادیث ملاحظہ ہوں۔

''شراب نہ پیو کیونکہ یہ برائی کی چابی ہے۔ (ابن ماجہ)

جس نے شراب پی اس کے دل سے ایمان کا نور نکل گیا۔ (طبرانی)

شراب تمام فواحش کی جڑ ہے اور تمام کبیرہ گناہوں میں سب سے بڑے گناہ کی چیز ہے۔ (طبرانی)

اب رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی ایک پیش گوئی ملاحظہ فرمائیں۔

ارشاد فرمایا ' میرے بعد میری امت شراب نوشی کرے گی وہ لوگ شراب کا نام بدل دیں گے ان کے اپنے امراء (حکام اور لیڈر) شراب نوشی میں ان کے معاون اور مددگار ہوں گے۔ (ابن عساکر)

آہ! آج ہم اسی دور سے گزر رہے ہیں اس حدیث میں بھی لفظ خمر فرمایا گیا ہے جس میں شراب ہی نہیں بلکہ تمام منشی اشیاء شامل ہیں دیکھ لیں وہ کون سا نشہ ہے جس میں ہماری قوم

کے افراد مبتلا نہیں' ہیروئن کی عادت بڑی تیزی سے ہماری نوجوان نسل کو اپنی لپیٹ میں لیتی جارہی ہے امراء یعنی حکام نشے کے عادی لوگوں کے معاون اور مددگار اس طرح بنے ہوئے ہیں کہ ہیروئن کی پیداوار سمگلنگ اور فروخت امراء کے ہاتھوں میں ہے اور انہیں پکڑنے کی کوئی جرات نہیں کرتا۔

امت کے زوال کا سب سے بڑا باعث شراب نوشی ہے اور شراب نے وہ رنگ دکھائے ہیں۔ جن سے قرآن وحدیث نے خبردار کیا تھا۔

نشہ کرنے والا قرآن وحدیث کی خلاف ورزی کرنے کے علاوہ صحت سے بھی ہاتھ دھو بیٹھتا ہے۔ جس کی تفصیل میری کتاب خزینہ صحت میں ہر نشہ کے نقصانات الگ الگ تحریر ہیں۔

شرم وحیا

آج کل بدقسمتی سے بے حیائی اور فحاشی عروج پر ہے۔ ہماری عورتیں بناؤ سنگھار کر کے معاذ اللہ آزادی کے ساتھ گلیوں بازاروں میں گھومتی پھرتی ہیں صرف عورتیں ہی نہیں بلکہ شرم وحیا کا تعلق مردوں کے ساتھ بھی ہے۔ شرم وحیا کو عورت کی بے حیائی اور مرد کی بدکاری تک محدود کر دیا گیا ہے۔ بے شرمی اور بے حیائی کا تعلق صرف جنسی بداعمالیوں سے نہیں بلکہ مرد کا ہر گناہ بے شرمی اور بے حیائی کے زمرے میں آتا ہے مثلاً کہا جاتا ہے کہ فلاں شخص اتنا بے شرم اور بے حیا ہے کہ وہ!

ماں باپ سے بدتمیزی اور گستاخی سے پیش آتا ہے۔

بددیانت اور فریب کار ہے۔

ہر بات میں جھوٹ بولتا ہے۔

فاحشہ عورتوں کے ساتھ تعلقات رکھتا ہے۔

ہر برا کام کرتا ہے۔

اللہ عزوجل اور اس کے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے احکام کی خلاف ورزی کرتا ہے۔

لوگوں کو اپنے گناہ بڑے فخر سے سناتا ہے وغیرہ وغیرہ۔'

ایسا آدمی اپنے زیر اثر لوگوں کو بھی بے حیائی اور بے شرمی کے راستے پر ڈال دیتا ہے ایک نتیجہ یہ بھی ہوتا ہے کہ خاوند غیر عورتوں سے ناجائز تعلقات رکھتا ہے تو اس کے گھر میں سکون اور اطمینان نہیں رہتا۔ میاں بیوی میں لڑائی جھگڑا رہتا ہے اور اس کا بچوں پر برا اثر پڑتا ہے کہ ان کے کردار تخریبی اور سوچیں منفی ہو جاتی ہیں اور وہ جوں جوں بڑے ہوتے جاتے ہیں' ان کی ذہنیت مجرمانہ ہوتی جاتی ہے۔

ایک نتیجہ یہ بھی سامنے آتا ہے کہ بعض بدکار خاوندوں کی بیویاں انتقامی طور پر خاوندوں کی طرح بدکار ہو جاتی ہیں اور معاشرے میں بدی پھیلاتی ہیں۔

قرآن حکیم میں ارشاد ہوتا ہے "جو لوگ اس بات کو پسند کرتے ہیں کہ مومنوں میں بے حیائی پھیلے ان کو دنیا اور آخرت میں دردناک عذاب ہوگا۔ (النور:19)

غور فرمایئے کہ اس آیت میں بے حیائی پھیلانے والوں کو نہ صرف آخرت میں عذاب ملے گا بلکہ دنیا میں بھی عذاب دیا جائے گا۔

دنیا کا ایک عذاب تو یہ ہوتا ہے کہ شرم و حیا سے عاری اور گناہ گار باپ کی اولاد بھی شرم اور حیا کو غیر ضروری قرار دے کے ہر طرح کے گناہ کا ارتکاب کرتی ہے۔

کسی بھی باپ کیلئے یہ ایک جان لیوا عذاب نہیں کہ اس کے بیٹے یا بیٹیاں فاحشہ ہو کر خاندان کی بدنامی کا باعث بنیں۔

شرم و حیا سے عاری انسان گناہ کرتا ہے تو اس کا ضمیر اپنی قدرتی خاصیت کے مطابق اپنے ردِ عمل کا اظہار کرتا ہے یہ ردِ عمل گناہگار انسان کیلئے اذیت ناک ہوتا ہے انسان اس سے فرار حاصل کرنے کیلئے مزید گناہ کرتا ہے اور کسی نہ کسی نشے کا عادی ہو جاتا ہے اب رہی بات بے حیائی پھیلانے کی ایک تو گناہ گار اپنی اولاد میں بے حیائی پھیلاتے ہیں دوسرے بے حیائی پھیلانے والے فلمساز ہیں جو جرائم اور مار دھاڑ سے بھرپور فلمیں بناتے ہیں عریاں اور فحش ناول لکھنے والے' بے حیائی کی کہانیاں چھاپنے والے اپنے رنگ کی بے حیائی پھیلاتے ہیں۔

اسلام نے شرم اور حیا کو قائم اور محفوظ رکھنے پر سب سے زیادہ زور دیا ہے بلکہ قرآن و

حدیث میں واضح احکام موجود ہیں شرم و حیا کا تعلق صرف عورت کے ساتھ ہی نہیں بلکہ ان احکام کا اطلاق مردوں پر بھی ہوتا ہے۔

شرم و حیا سے آدمی دستبردار ہو جائے تو یوں سمجھو کہ وہ دین و دنیا سے دستبردار ہو گیا ایک حدیث میں آتا ہے "جب تجھ میں حیا ہی نہیں رہے تو جو جی میں آئے کر" (بخاری)

اس حدیث کا مطلب واضح ہے کہ شرم اور حیا نہ رہے تو انتہائی مذموم اور قبیح فعل کو بھی گناہ نہیں سمجھا جاتا۔

شرم و حیا سے متعلق چند اور احادیث ملاحظہ فرمائیں۔

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ حیا ایمان کا ایک جزو ہے۔

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ ہر مذہب کی ایک طبعی خصلت ہوتی ہے اور دین اسلام کی طبعی و خصلت شرو حیا ہے۔

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ شرم و حیا اور ایمان باہم رفقاء ہیں۔ ایک اٹھ جائے تو دوسرا خود بخود اٹھ جاتا ہے۔ ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہما راوی ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ ایک شرم و حیا سلب ہو جائے تو ایمان خود بخود مٹ جاتا ہے۔ (مشکوٰۃ)

تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ شرم و حیا اور کم گفتاری ایمان کی دو خصوصیت ہیں اور بے حیائی اور باتونی پن منافقت کی دو شاخیں ہیں۔ (ترغیب و ترہیب)

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا جو لوگوں سے نہیں شرماتا وہ اللہ سے نہیں شرماتا۔ (طبرانی)

زبان کا خیر اور شر

• زبان شر بھی پیدا کر سکتی ہے اور خیر بھی۔ زبان فتنہ و فساد بھی بپا کر سکتی ہے اور امن و سکون اور پیار و محبت بھی پیدا کر سکتی ہے یہ کہنا غلط نہیں کہ میٹھا بول جادو کی طرح اثر کرتا ہے اسی طرح یہ کہنا بھی صحیح ہے کہ زبان میں وہ زہر بھی موجود ہے جو سگے بھائیوں کو ایک دوسرے کا دشمن بنا سکتا ہے۔

اس حقیقت کو غیر مسلم مورخوں نے بھی تسلیم کیا ہے کہ اسلام زبان کی مٹھاس کے زیر اثر مقبول عام ہوا تھا۔ نرم گفتاری پتھر کو بھی موم کر لیا کرتی ہے۔ تلخ کلامی معاملات کو بگاڑ دیا کرتی ہے اور اگر کسی کمزور اور محتاج کے ساتھ تلخ کلامی کی جائے تو اس کے دل کو دکھ پہنچے گا اور اس کے دل سے جو آہ نکلے گی وہ بددعا کے اثرات کی حامل ہو گی۔

حضرت سفیان بن عبداللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہما سے روایت ہے کہ میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سے پوچھا کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو مجھ سے سب سے زیادہ اندیشہ کس چیز کا ہے؟ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنی زبان مبارک پکڑ کر فرمایا۔ اسے اپنے قابو میں رکھ۔

حضرت سہل بن سعد رضی اللہ تعالیٰ عنہما سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا جو کوئی مجھے اپنے جبڑوں کے درمیان کی اور دونوں ٹانگوں کے درمیان کی چیزوں کی ضمانت دے دے میں اسے جنت کی ضمانت دیتا ہوں۔

جبڑوں کے درمیان چیز کا مطلب زبان ہے اور ٹانگوں کے درمیان کا مطلب شرمگاہ ہے۔ خوش اخلاقی اور خوش کلامی ذہن اور دل کو بلاوجہ پریشانیوں اور تخریبی سوچوں سے آزاد رکھتی ہیں اس کا دماغ پر یہ اثر ہوتا ہے کہ انسان پیچیدہ اور مشکل مسائل کا بھی حل نکال لیتا ہے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا بے شک جس کو نرم خوئی کا ایک حصہ عطا کر دیا گیا تو سمجھئے کہ اس کو دین و دنیا کی بھلائیاں دے دی گئیں۔

حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہما روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا۔ فتنوں سے بچو۔ بلاشبہ اس میں زبان تلوار کا کام کرے گی۔

ابو سعید خدری رضی اللہ تعالیٰ عنہ اس حدیث کے راوی ہیں کہ ابن آدم صبح اٹھتا ہے تو تمام اعضاء عجز و انکساری سے زبان کے آگے عرض پیش کرتے ہیں کہ اے زبان! اللہ عزوجل سے ڈرتے رہنا ہماری اچھی اور بری حرکات کا دارومدار تم پر ہے تو درست رہے گی تو ہم بھی درست رہیں گے تم میں ٹیڑھا پن آ گیا تو ہماری حرکات میں کجی اور گمراہی آ جائے گی رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے ' بڑھ بڑھ کر باتیں بنانے والا ' بڑھا نکلنے والا اور (چرب زبان) دوزخ میں جائے گا۔ (ابوداؤد)

لہذا ہمیں فضول باتوں اور بلا ضرورت بولنے سے سخت گریز کرنا چاہیے اور حتی المقدور خاموش رہنے کی عادت بنانی چاہیے۔ ایک حدیث پاک کا مفہوم ہے کہ خاموشی پر قائم رہنا ساٹھ سال کی نفلی عبادت سے بہتر ہے۔ حضرت ابو بکر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے بارے میں آتا ہے کہ آپ اکثر منہ میں پتھر رکھتے تھے۔ ہمیں بھی ابو بکر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی سنت پر عمل کرنا چاہیے۔ نیز کبھی کبھی اشارے سے یا لکھ کر بات کرنے کی عادت ڈالنی چاہیے۔ کیونکہ باتیں جب شروع ہوتی ہیں تو بسا اوقات جھوٹ ' طنز ' غیبت ' چغلی تک نوبت پہنچ جاتی ہے۔

غصہ

سورۃ الشوریٰ کی آیت 37 میں اللہ عزوجل نے اپنے نیک بندوں کا ذکر اس طرح کیا ہے نیک بندے وہ ہیں جو گناہ کبیرہ اور بے حیائی سے اپنے آپ کو بچا کر رکھتے ہیں اور جب انہیں کسی پر غصہ آتا ہے تو اسے معاف کر دیتے ہیں یعنی غصے پر قابو پا لیتے ہیں۔

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ غصہ ایمان کا ذائقہ اس طرح بگاڑ دیتا ہے جس طرح ایلوا شہد کا 'ایلوا ایک خاردار پودا ہے جس کا رس حد سے زیادہ کڑوا ہوتا ہے۔

علم نفسیات کی روشنی میں دیکھ لیں جسمانی امراض کے ڈاکٹروں سے پوچھ لیں انسانی فطرت کے کسی عالم سے رائے لے لیں ' آپ کو یہی ایک متفقہ رائے ملے گی کہ غصہ زہر کا اثر رکھتا ہے غصہ شخصیت کی نشوونما روک دیتا اور کردار میں منفی اور تخریبی اثرات پیدا کرتا ہے جسمانی امراض کے ماہر کہتے ہیں کہ غصہ معدے کے نظام اور اعصابی نظام کو بری طرح بگاڑ دیتا ہے۔ خون میں ایک زہریلا مادہ پیدا کر دیتا ہے چہرے پر رونق ختم ہو جاتی ہے آنکھوں اور ہونٹوں میں تازگی ختم ہو جاتی ہے۔ معدے اور اعصاب میں خرابی اور خون میں زہر کی ملاوٹ جسم کو مختلف امراض میں مبتلا کیے رکھتی ہے۔

ماہرین عمرانیات (سوشیالوجی) کے کہنا ہے کہ خاوند غصیلا ہو یا بیوی۔ ان کے گھر میں سکون اور اطمینان نہیں رہتا اس کے اثرات بچوں پر بھی مرتب ہوتے ہیں جس کے نتیجے میں بچے آپس میں پیار و محبت سے رہنے کی بجائے لڑتے جھگڑتے ہیں ' پھر غصہ پورے معاشرے

میں بدامنی پیدا کرتا ہے۔

پیارے مدنی آقا صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا غصہ شیطان کی طرف سے آتا ہے اور شیطان آگ سے پیدا ہوا ہے آگ پانی سے بجھا کرتی ہے جب کسی کو غصہ آئے تو وہ وضو کر لیا کرے اور اس کے ساتھ ہی اعوذ باللہ من الشیطن الرجیم کا ورد شروع کر دیں۔ غصے پر قابو پانا کس قدر افضل عمل ہے اس کا اندازہ اس حدیث سے ہوتا ہے۔

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ اللہ عزوجل کے جس بندے نے صرف خدا کی رضامندی کی خاطر غصے کا گھونٹ پی لیا اس سے زیادہ کوئی گھونٹ نہیں جو اللہ عزوجل کے نزدیک افضل ہو۔ (طبرانی، حاکم)

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ پہلوان وہ نہیں جو کشتی میں سب کو پچھاڑ دے۔ پہلوان وہ ہے جو غصے کی حالت میں اپنے آپ کو قابو میں رکھے" (بخاری، مسلم)

مزید فرمایا کہ تم میں سب سے زیادہ بہادر شخص وہ ہے جسے غصہ آئے تو اپنے نفس کو قابو میں رکھے اور تم میں سب سے زیادہ حلیم وہ شخص ہے جس میں انتقام لینے یا سزا دینے کی طاقت ہے لیکن میں وہ معاف کر دیتا ہے۔

غصے پر قابو پانے کا ایک اور طریقہ بھی ہے۔ رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جب کسی کو غصہ آئے تو وہ اگر کھڑا ہے تو بیٹھ جائے پھر بھی غصہ ختم نہ ہو تو لیٹ جائے۔

غصے کے بھی کئی درجے ہیں۔

تاجدار مدینہ راحت قلب و سینہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ بعض لوگوں کو دیر سے غصہ آتا ہے اور جلدی زائل ہو جاتا ہے۔ یہ لوگ سب سے اچھے ہیں۔ بعض کو جلدی غصہ آتا ہے اور جلد ہی زائل ہو جاتا ہے لہٰذا جلدی غصہ آنے کی تلافی بھی جلدی ہو گئی۔ بعض کو دیر سے غصہ آتا ہے اور دیر سے زائل ہوتا ہے لہٰذا اس کی بھی تلافی ہو گئی گو دیر سے ہوئی۔ بعض کو جلدی غصہ آتا ہے اور دیر سے زائل ہوتا ہے ایسے لوگ سب سے زیادہ برے ہیں۔

(ترمذی)

فضول خرچی

سورہ بنی اسرائیل کی آیت 27 میں فضول خرچی کے عادی لوگوں کو شیطان کا بھائی کہا گیا ہے جو ایک بار شیطان کے بہکاوے میں آجاتا ہے وہ بدکاری تک پہنچتا ہے اور اس پر ایک ایسا نشہ طاری ہو جاتا ہے کہ اپنا سب کچھ لٹائے جاتا اور احساس زیاں سے بیگانہ ہوتا جاتا ہے پھر اسے جہنم کا انتظار نہیں کرنا پڑتا اسے دنیا میں ہی سزا ملنی شروع ہو جاتی ہے سمجھنے والی بات یہ ہے کہ فضول خرچی کا رجحان شیطانی فعل ہے۔

گھر کا کوئی فرد جب روپیہ پیسہ فضول خرچی میں اڑانے لگتا ہے تو وہ اپنے رشتے داروں کا حق مارتا ہے مثلاً بیٹا ہے اور کالج پڑھتا ہے اسے روزانہ یا ماہوار جیب خرچ ملتا ہے اگر وہ فضول خرچ ہے تو والدین سے جھوٹ بول کر فالتو پیسے لے لیتا ہے۔ اور پھر وہ گھر سے پیسے چوری کرتا ہے جھوٹ اور چوری تو الگ گناہ ہیں ایک گناہ یہ بھی ہے کہ بیٹا اپنے والدین اور بہن بھائیوں کا حق مارتا ہے۔

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا قناعت اختیار کرو کیونکہ یہ ایسی دولت ہے جو کبھی ختم نہیں ہوتی۔ (طبرانی)

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا جس کو اعتدال کے ساتھ خرچ کرنا آگیا اس کو با عزت اور پر وقار زندگی گزارنے کا نصف طریقہ آگیا جس کو لوگوں کے ساتھ پیار و محبت سے رہنا آگیا اس کو نصف دانشمندی مل گئی اور جس کو فہم و فراست سے پوچھنا اور کریدنا آگیا اس کو نصف علم حاصل ہو گیا۔ (مشکوٰۃ)

تاجدار نبوت صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا جس نے خرچ میں میانہ روی اختیار کی وہ کبھی محتاج نہ ہوا خرچ میں میانہ روی اختیار کرنا نصف مسرت ہے اور اچھے اخلاق سے پیش آنا نصف دین ہے۔

ایک وہ لوگ ہیں جو عیش و عشرت کیلئے فضول خرچی کرتے اور مال اڑاتے ہیں دوسرے وہ ہیں جو دکھاوے کیلئے فضول خرچی کر کے دولت کی نمائش کرتے ہیں اس وقت ہمارا معاشرہ اس قباحت میں مبتلا ہے ماتم ہو یا شادی لوگ بے دردی سے پیسہ بہاتے ہیں امیر لوگوں کے

پاس حلال یا حرام کمائی کی دولت ہوتی ہے وہ دل کھول کر اڑاتے ہیں ان کی دیکھا دیکھی وہ لوگ بھی پیسہ تباہ کرتے ہیں جو کسی پہلو امیر نہیں ہوتے وہ قرض لے لیتے اور اپنے آپ کو عذاب میں مبتلا کر لیتے ہیں۔

دیکھئے خدا تعالیٰ ایسے لوگوں کے متعلق کیا فرماتا ہے۔

اور جو اپنے مال نمائش کیلئے خرچ کرتے ہیں اور اللہ پر اور روز آخرت پر یقین نہیں رکھتے وہ شیطان کے ساتھی ہیں اور شیطان بہت برا ساتھی ہے۔ (النساء 38)

یہ وضاحت بھی ضروری معلوم ہوتی ہے اللہ تعالیٰ نے اسراف سے جو منع فرمایا ہے اس کا مطلب یہ نہیں کہ کنجوس اور بخیل ہو جاؤ۔ بلکہ مطلب یہ ہے کہ اپنی جائز ضروریات پوری کرو بچوں کی جائز ضروریات اور ان کے جائز مطالبات پورے کرو تا کہ ان میں محرومی اور کمتری کا احساس پیدا نہ ہو اعتدال کو اصول بنائیں۔

صفائی اور صحت

اسلام نے صفائی اور طہارت کو جو اہمیت دی ہے اس کا اندازہ اس سے کریں کہ اللہ تعالیٰ نے قرآن کے ذریعے اپنے جسم اور لباس کو پاک اور صاف رکھنے کا حکم دیا ہے چنانچہ ارشاد ہوتا ہے "بے شک اللہ توبہ کرنے والوں کو پسند کرتا ہے اور پاک و صاف رہنے والوں سے محبت رکھتا ہے۔ (البقرہ! 222)

اسلام نے طہارت کو جزو ایمان ہی نہیں نصف ایمان کہا ہے چنانچہ حدیث پاک میں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا صفائی اور پاکیزگی نصف ایمان ہے۔ (مسند احمد)

صفائی کے علمی اور دینی پہلو سے قطع نظر عملی طور پر ان لوگوں کو دیکھیں جن میں آپ شب و روز گزار رہے ہیں آپ کو کچھ تعلیم یافتہ افراد بھی نظر آئیں گے جو جسمانی طہارت کا خیال نہیں رکھتے گو کپڑے صاف ستھرے پہنتے ہیں لیکن پیشاب کرنے کے بعد استنجا نہیں کرتے کھڑے ہو کر پیشاب کرتے ہیں جس سے پیشاب کے چھینٹے کپڑوں پر پڑتے ہیں اور جسم کو غیر ضروری بالوں سے پاک نہیں کرتے۔

بالکل اسی طرح جو لوگ اپنے جسموں کو طہارت کا پابند رکھتے ہیں ان کے ذہنوں میں

بھی طہارت ہوتی ہے ذہن کی طہارت یہ ہوتی ہے کہ وہ گندا خیال قبول ہی نہیں کرتا۔ حقیقت یہ سامنے آتی ہے کہ جسمانی کیفیت ذہن پر اور ذہنی کیفیت جسم پر اثر انداز ہوتی ہے دن میں نماز کیلئے پانچ بار وضو اور استنجا ایک عظیم فلسفے کے حامل ہیں۔

ہمارے شعبہ طب و نفسیات کو ایک شکایت بہت ہی زیادہ مل رہی ہے اس شکایت کا تعلق ذہن کے ساتھ ہے اور یہ وباء کی صورت اختیار کر گئی ہے۔

"ذہن پر جنسی خیالات اور تصورات غالب رہتے ہیں۔

ذہن پر منفی اور تخریبی خیالات بھرے رہتے ہیں۔

ذہن میں حسد، کینہ اور بغض ہر وقت موجود رہتا ہے۔"

ہمارے شعبہ روحانیت نے اس سلسلے میں تحقیقات کی تاکہ کوئی حل مل جائے روحانیت کے عالموں نے قرآن اور حدیث کی روشنی میں یہ حل تلاش کیا ہے کہ جو لوگ اپنی ذہنی کیفیات میں مبتلا ہیں وہ ہر وقت باوضو رہیں اگر کسی وقت توڑنے کی حاجت ہو تو توڑ دیں اور اس کے بعد پھر وضو کریں اپنے آپ کو یہ تاثر دیتے رہیں اور اپنے آپ کو یہ یاد دلاتے رہیں۔ میں وضو سے ہوں میرا جسم پاک اور صاف ہے اور میں طہارت کا پابند ہوں۔ وضو کا مطلب صرف جسمانی پاکیزگی نہیں بلکہ روحانی پاکیزگی بھی ہے ہمارے شعبہ روحانیت نے مشاہدہ کیا ہے کہ جن حضرات اور خواتین نے باوضو رہنے کی پابندی کی ہے وہ ذہنی پراگندگی سے نجات حاصل کرنے میں کامیاب ہو گئے ہیں۔

اس سے یہ حقیقت سامنے آئی کہ جسم کی صفائی اور پاکیزگی ذہن کو بھی صاف اور پاک رکھ سکتی ہے۔

مسلمان کیلئے صفائی کے یہ احکامات صرف بدن تک محدود نہیں ان کا اطلاق گھر پر بھی ہوتا ہے۔ گھر کو صاف ستھرا رکھیں گھر میں ذرا سی بھی گندگی نہ رہنے دیں ہر چیز اپنی اپنی جگہ قرینے سے رکھی ہوئی ہو فرشوں پر کوڑا کرکٹ نہ ہو اور چھتوں پر جالے نہ ہوں۔ ایسے گھر میں جو بچے پرورش پائیں گے وہ بڑے ہو کر جسمانی اور روحانی طور پر پاک اور صاف ہوں گے۔

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا اپنے گھروں اور برآمدوں کو صاف ستھرا رکھو۔

(طبرانی)

لباس کے متعلق فرمایا "اپنا لباس پاک صاف اور اچھا رکھو اور اپنی سواری کے کجاوے درست حالت میں رکھو تاکہ لوگوں میں ممتاز اور نمایاں نظر آؤ۔" (جامع صغیر، حاکم)

دانتوں اور منہ کی صفائی کے بارے میں فرمایا۔

مسواک منہ کو صاف کرتی ہے اور یہ اللہ عزوجل کو اچھی لگتی ہے۔ (طبرانی)

آج کل عورتوں میں ناخن بڑھانے کا فیشن ہے اور اکثر مرد بھی اپنے ناخنوں کی صفائی کا خیال نہیں رکھتے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا تم آسمان کی خبریں ڈھونڈتے رہتے ہو لیکن اپنے ناخنوں کو پرندوں کے ناخنوں کی طرح کھلا چھوڑے رکھتے ہو ان میں جنابت، گندگی اور میل کچیل جمع ہوتا رہتا ہے نیز فرمایا۔ جس نے غیر ضروری بال نہ کاٹے اپنے ناخن نہ کاٹے اور بڑھی ہوئی مونچھیں نہ کاٹیں وہ ہم میں سے نہیں۔ (مسند احمد)

جسم کی صفائی میڈیکل سائنس کی روشنی میں جراثیم

یہ امر تحقیق شدہ ہے کہ تمام امراض کی اصل وجہ "جراثیم" وہ خوردبینی اجسام ہیں جو حجم میں ایک ملی میٹر کے ہزارویں حصے سے بھی کم ہوتے ہیں اور جو مختلف حیوانی یا نباتاتی اجسام سے اپنا تغذیہ حاصل کرتے رہتے ہیں جس کے نتیجہ میں کیمیاوی تبدیلیوں کی وجہ جراثیمی سمیت پیدا ہوتی ہے جو نہایت مضر بلکہ خطرناک امراض پیدا کرنے کا سبب بنتے ہیں۔

جدید سائنس کے لحاظ سے جراثیم مختلف طریقوں سے اثرانداز ہوتے ہیں۔

1- بذریعہ ہوا جیسے فلو، دق اور نمونیا کے جراثیم ہوا کے ذریعے پھیلتے ہیں۔

2- پانی اور غذا، اسہال، پیچش، کالرا، ٹائیفائیڈ وغیرہ

3- بذریعہ جراحت وزخم جسم پر کسی مقام پر ٹیٹنس کا باعث ہوسکتا ہے۔

4- بذریعہ حشرات (کیڑے مکوڑے) طفلیات سے ملیریا، فلیپا، پلیگ، باس و فضلات کے ذریعہ جیسے داد، خارش وغیرہ

دوسری اہمیت یہ ہے کہ جسم کے مسامات صاف اور کھلے رکھنے چاہئیں ورنہ میل کچیل کے سبب مساوات بند ہوکر اندرونی فضلات باہر نہیں نکل سکتے اور میل کچیل کو اپنا مسکن بنا

لیتے ہیں اور طرح طرح کے امراض پیدا ہونے کا سبب بنتے ہیں اس لیے جسم کا ہمیشہ پاک و صاف رہنا بے حد ضروری ہے کیونکہ صحت جسمانی کے بغیر ذکر و فکر میں کمال حاصل نہیں ہو سکتا۔

شہر مدینہ کی مثالی صفائی

سرکار مدینہ شہنشاہ دو عالم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی تعلیمات کا یہ اثر ہوا کہ صحابہ کرام علیہم الرضوان کہ وہ تعمیل مجسم احکام نبوی صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم تو تھے ہی لیکن دیگر اقوام میں بھی شہر مدینہ کی صفائی و ستھرائی اور وہاں کے مسلمانوں کے آپس میں کثرت اسلام کی شہرت تھی۔ چنانچہ جب نجران کے عیسائیوں کا ایک وفد اندھیرے منہ مدینۃ النبی صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم میں داخل ہوتا ہے تو ایک کم سن لڑکا کھجور کھاتا رہتا ہے۔ باپ پوچھتا ہے کہ تو کھجور کی گھٹلیاں کہاں پھینک رہا ہے لڑکے نے کہا نیچے راستے پر۔ باپ نے چلا کر کہا ارے یہ مدینۃ النبی صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم ہے۔ یہاں کے امیر کو شہر کی گندگی پسند نہیں۔ لڑکا فوری اونٹ سے نیچے اتر کر اپنی پھینکی ہوئی گٹھلیوں کو جمع کرتے ہوئے کہتا ہے کہ ابا جان کیا امیر ہم سے خوش ہوں گے؟

باپ نے کہا ہاں! بیٹے ان کا حکم خدا کی طرف سے ہوتا ہے ان کی تعمیل خدا کے حکم کی تعمیل ہے۔ جس سے اللہ تعالیٰ ضرور خوش ہوتا ہے۔

ان کی تعلیمات ہیں کہ اپنے مکانوں اور صحنوں میں کچرا جمع نہ کریں اور شہر کو بھی صاف ستھرا رکھا کریں۔ اس لیے تم دیکھ رہے ہو کہ یہ شہر کتنا صاف اور بارونق ہے۔

شادماں زندگی کا راز

مسرت کی تلاش کیلئے انسان کی جد و جہد مسلسل اور ازلی ہے لیکن جب ہم اس بات پر غور کرتے ہیں تو اندازہ ہوتا ہے کہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ انسان کے مصائب اور دکھوں میں اضافہ ہی ہوتا رہا ہے اور بعض لوگوں کا تو یہ خیال ہے کہ غم واندوہ کی تاریکیاں گہری ہی ہوتی جائیں گی۔ لیکن اپنی پریشانیوں اور دکھوں سے نجات حاصل کرنے کیلئے ہمیں انسانی طرز

عمل کے مسائل اور اپنے جذباتی رد عمل اور زندگی کی عادتوں سے متعلق زیادہ سے زیادہ آگاہ ہونا چاہیے۔

اس عمل کیلئے ایک قدیم مقولے کو بروئے کار لانا ہوگا۔ "خود کو پہچانو"

خود کو سمجھنے کیلئے ہمیں یہ معلوم کرنا ہوگا کہ ہم مخصوص حالات میں ایک خاص قسم کے طرز عمل اور رد عمل کا مظاہرہ کیوں کرتے ہیں اس کا مطلب ہے کہ خود کو پہچاننے اور سمجھنے کیلئے ہمیں اپنی ذات کی گہرائیوں میں اترنا ہوگا اس کے بعد ہی ہم اس حقیقت سے آگاہی حاصل کر سکتے ہیں کہ ہمیں بہتر راستوں کا انتخاب کس طرح کرنا چاہیے۔

کیا طرز عمل اور عادتیں تبدیل ہو سکتی ہیں کسی قانون کے ذریعے یہ ممکن نہیں ہے۔ لیکن ہم اگر چاہیں تو اس میں تبدیلی لا سکتے ہیں اور اس کے بعد ہی حقیقی معنوں میں مسرتوں سے ہمکنار ہونا ممکن ہے۔

جو لوگ اپنی ذات کو سمجھنے کی بصیرت اور سمجھ بوجھ رکھتے ہیں وہی اپنی شخصیت اور زندگی میں تبدیلیاں اور بہتری لانے میں کامیاب ہوتے ہیں۔

زندگی سے شکوہ بعض لوگوں کی عادت ہوتا ہے "زندگی نے مجھے دیا ہی کیا ہے" "نت نئی تکالیف نیز ت اور دکھ کے سوا کچھ نہیں۔"

لیکن سمجھدار شخص بخوبی جانتا ہے کہ زندگی کا شکوہ کرنے سے یہ دکھ درد دور نہیں ہو جاتے ہر فرد اپنی جنت خود بناتا ہے زندگی نے جو کچھ دیا ہے اسی سے یہ جنت تعمیر ہوتی ہے زندگی کی محرومیوں اور آنسو بہانے اور کراہنے سے نہیں۔ زندگی کی عطا کردہ صلاحیتوں اور توانائیوں کو استعمال کرنے سے۔

کیا آپ نے دوسروں کی حوصلہ شکنی کی بناء پر اپنی کسی خواہش کو دبا دیا ہے؟ میرا خیال ہے کہ سب سے کٹھن جنگ وہ ہے جو انسان حوصلہ شکنی کے خلاف لڑتا ہے۔ حوصلہ شکنی ایک ایسی بیماری ہے جو انسان کی آرزوں اور تمناؤں کو چاٹ جاتی ہے۔ آئندہ جب کوئی آپ کی حوصلہ شکنی کرے اور کہے کہ آپ یہ نہیں کر سکتے آپ وہ نہیں بن سکتے تو ایک بات یاد رکھیئے گا۔

ہوائی حرکت کے ماہرین کے نظریے کے مطابق شہد کی مکھی پرواز نہیں کر سکتی ان کی

تحقیق کے مطابق شہد کی مکھی کی جسامت اور وزن اور بناوٹ کے لحاظ سے ان کے پر اتنے چھوٹے ہوتے ہیں کہ فضا میں ان کیلئے پرواز کرنا ناممکن ہے۔

لیکن شہد کی مکھی چونکہ ان سائنسی حقائق سے ناواقف ہے اس لئے متاثر نہیں ہوتی اور بہر صورت اڑتی ہے اور ہر روز شہد جمع کر لیتی ہے۔

آپ کو پتہ ہے کہ بعض افراد کو یقین ہوتا ہے کہ آپ ناکام ہوں گے آپ ان کو مایوس کرنے میں دکھ محسوس کرتے ہیں اور ناکام ہو جاتے ہیں لیکن اگر آپ ان کے یقین سے متاثر نہ ہوں تو کامیاب بھی ہو سکتے ہیں۔

جب لوگ تنقید کرنا چھوڑ دیں تو یقین کر لیجئے کہ آپ مر چکے ہیں جب تک آپ زندہ ہیں کچھ نہ کچھ کر رہے ہیں اپنے حالات کو بہتر بنانے کیلئے کوشاں ہیں۔ لوگوں کے حسد کا نشانہ بنتے رہیں گے رشک کا شکار ہوتے رہیں گے اور ان کی تنقید اور ملامت کا ہدف ضرور بنیں گے۔ کیونکہ آپ اپنی بہتری کیلئے سرگرم عمل ہیں اور جو کچھ آپ کر رہے ہیں اس سے وہ متفق اور خوش نہیں ہیں اور کیوں کہ آپ کی ترقی' خوشحالی' اور کامرانی سے ان میں احساس کمتری پیدا ہو رہا ہے۔

زندگی میں جسے کچھ کرنا ہے' آگے بڑھنا ہے اسے لوگوں کی تنقید یا نکتہ چینی پر توجہ دینے کی ضرورت نہیں ہوتی وہ اس پر وقت ضائع کئے بغیر اپنے عمل میں مصروف رہتا ہے۔

اس بات کو یاد رکھیئے کہ صرف وہ لوگ تنقید کا نشانہ نہیں بنتے جو یا تو کچھ نہیں کرتے یا کسی قبرستان میں موت کی نیند سو رہے ہیں۔

اور یہ وضاحت بھی ضروری ہے کہ کسی چیز میں کاملیت نہیں ہوتی۔ انسان سمیت ہر چیز میں کچھ نہ کچھ خامی ضرور ہوتی ہے کسی نہ کسی بہتری اور اصلاح کی گنجائش یقیناً ہوتی ہے۔

نفرت

ہماری بعض تکالیف ایسی ہوتی ہیں کہ ہم کسی ڈاکٹر کے پاس انہیں پیش کرنا تو درکنار انہیں سرے تکالیف سمجھنے کیلئے تیار ہی نہیں ہوتے لیکن یہ حقیقت ہے کہ یہ تکالیف ہمارے دن کا چین اور رات کا آرام غارت کر دیتی ہیں نفرت کا جذبہ انہی میں سے ایک ہے۔

نفرت ان موذی تاثرات میں سے ہی ایک ہے جن کا ذکر قبل ازیں ہو چکا ہے۔ لیکن اس کی شدت دوسرے تاثرات سے کہیں زیادہ ہوتی ہے لہٰذا اس کا ذکر بہت ضروری ہے۔ خاص طور پر وہ نفرت جس کی آگ دل کے اندر ہی اندر سلگتی رہتی ہے اور جس کا شعلہ کبھی بھڑک کر باہر نہیں آنے پاتا ہماری بہت سی دماغی اور جسمانی بیماریوں کا باعث بنتی ہے نفرت غصے یا تشویش کی حالت میں سارے جسم میں خاص قسم کی تبدیلیاں ہوتی یہ تبدیلیاں محض چند لمحوں تک رہیں یا کئی مہینوں تک ان کا انحصار ان جذبات و تاثرات کی شدت پر ہے نفرت جو کسی حد تک غصے اور عناد ہی کا ایک روپ ہے آپ جس سے نفرت رکھتے ہیں اسے کچھ نقصان پہنچے یا نہ پہنچے آپ کو نقصان ضرور پہنچتا ہے۔

حسد اور رقابت نفرت کے اہم اجزا ہیں آپ نفرت اور حسد کی آگ میں جلتے رہنے کی بجائے خود ہی اس کا خاتمہ کر سکتے ہیں صرف اپنا صحیح جائزہ لینے کی ضرورت ہے ذرا خیال کیجئے اپنے بارے سچائی کا اعتراف کرنا کس قدر مشکل ہے جب آپ اپنے بارے سچ نہیں کہہ سکتے تو دوسروں کے بارے سچ کیونکر کہہ سکیں گے؟ اگر آپ کے دل میں کسی کیلئے نفرت پائی جاتی ہے تو یہ ضروری ہے کہ آپ اپنا جائزہ لیتے وقت خود کو اس بات کا قائل کریں کہ اس نفرت کا باعث کوئی اور نہیں بلکہ آپ کے اپنے جارحانہ جذبات ہیں آپ کے دل میں یہ احساس پیدا ہوتے ہی بہت سے جھگڑے آناً فاناً ختم ہو سکتے ہیں جارحانہ جذبات بالعموم' مایوسی اور عدم تحفظ کے احساس سے پیدا ہوتے ہیں پس آپ کیلئے معلوم کرنے کی ضرورت صرف اتنی ہے کہ آپ کیلئے باعث تکلیف امر کیا ہے؟ آپ کس بات سے پریشان ہیں؟ آپ کسے ناپسند کرتے ہیں اور کیوں؟ ان باتوں کو اپنے سینے کے اندر مت رکھیئے بلکہ باہر لے آیئے؟ نفرت کے لاوے کو اندر رکھ کر اپنے آپ کو بھسم کر لینے کی بجائے کہیں زیادہ بہتر ہے کہ آپ اسے فراموش کر دیں۔

کسی شخص سے یہ توقع نہیں رکھی جا سکتی کہ وہ زندگی میں کسی سے نفرت ہی نہ کرے۔ لیکن یہ تو آپ کر سکتے ہیں کہ نفرت کرنے کیلئے بہترین طریقہ اختیار کریں اور وہ طریقہ یہ ہے کہ نفرت کا جذبہ آپ کے دل میں پیدا ہو تو جلد نکل بھی جائے۔

محبت کیا ہے؟

دل کے کسی پسندیدہ شے کی طرف مائل ہو جانے کا نام محبت ہے۔

امام راغب اصفہانی رحمۃ اللہ علیہ ارشاد فرماتے ہیں: اِرَادَةُ مَا تَرَاهُ اَوْ تَظُنُّهُ خَيْرًا یعنی اس چیز کی خواہش کرنا کہ جسے تو اچھا و بہتر گمان کرتا ہے۔

لفظ خواہش پر غور کریں تو معلوم ہو گا کہ محبت دراصل ہمارے دل کی ایک کیفیت کا نام ہے کیونکہ جب انسان کے دل کو کوئی چیز اچھی لگتی ہے تو وہ اس کے حصول کے لئے بے تاب ہو جاتا ہے اور بار بار انسان سے اس کا مطالبہ کرتا ہے اور یہی مطالبہ ''خواہش'' کہلاتا ہے۔

عشق کی تعریف

حضرت علامہ ابن منظور رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں: اَلْعِشْقُ فَرْطُ الْحُبِّ۔ یعنی محبت میں حد سے تجاوز کرنا عشق ہے۔'' (لسان العرب) معلوم ہوا کہ جب دل کسی کی جانب مائل ہونے میں حد سے تجاوز کر جائے تو اس میلان کو ''عشق'' کہتے ہیں۔

مذکورہ بیان کا خلاصہ یہ ہوا کہ جب تک دل کسی کی طرف مائل ہونے میں حد سے تجاوز نہ کرے تو اس میلان کو ''محبت'' کہتے ہیں اور اگر اس میلان میں بہت زیادہ شدت پیدا ہو جائے تو اسے ''عشق'' کا نام دیا جاتا ہے۔

عشق و محبت کی اقسام

عشق و محبت کی اقسام دو طریقے سے کی جاتی ہے:۔

1- غرض کے اعتبار سے (2) محبوب کے اعتبار سے

(i) غرض کے اعتبار سے اس کی اقسام:۔

انسان کے دل کا مختلف چیزوں کی طرف مائل ہونا مختلف اغراض پر مبنی ہوتا ہے، اس اعتبار سے عشق و محبت کی تین قسمیں ہیں۔

(i) لذت کی غرض سے:۔ جیسے کسی مرد کا عورت یا بے ریش لڑکوں سے عشق و محبت کرنا۔

(ii) دنیاوی منافع کی غرض سے:۔ جیسے انسان کا اپنے کاروبار و مال وغیرہ سے عشق و محبت کرنا۔

(iii) اللہ تعالیٰ کی رضا کے حصول کی غرض سے:۔ جیسے ہمارے انبیاء علیہم السلام و صحابہ و اہل بیت

اطہار رضی اللہ عنہم و اولیائے کاملین رحمہم اللہ اور اہل علم حضرات سے عشق و محبت کرنا۔

(2) محبوب کے اعتبار سے عشق و محبت کی تقسیم

اس عتبار سے اس کی چار اقسام ہیں۔

1 - واجب 2 - مستحب 3- مباح 4- ناجائز و حرام۔

1 - واجب :- یعنی اس عشق و محبت کا اختیار کرنا ہر مومن پر لازم و ضروری ہے۔ جیسے اللہ تعالیٰ اور اُس کے محبوب صلی اللہ علیہ وسلم سے محبت۔

یہاں اس حصول محبت کے واجب ہونے کا مطلب یہ ہے کہ انسان ایسے اعمال و افعال اختیار کرے کہ جو اس کے قلبی میلان اور اس کی شدت پر دلالت کرنے والے ہوں جیسے اللہ عزوجل اور اس کے حبیب صلی اللہ علیہ وسلم کے حقوق کو سب سے مقدم رکھنا' فرض و واجب کردہ عبادات کو ان کی تمام شرائط کے ساتھ ''خوش دلی'' کے ساتھ ادا کرنا یا پیارے آقا صلی اللہ علیہ وسلم کی سنتوں پر استقامت کے ساتھ عمل کی سعادت حاصل کرنا۔

(2) مستحب :- یعنی یہ عشق و محبت لازم و ضروری تو نہیں' ہاں باعثِ اجر و ثواب ضرور ہے۔ جیسے دینی دوستوں سے اللہ عزوجل کی رضا کی خاطر عشق و محبت کرنا۔

اس محبت میں اخلاص کی علامت یہ ہے کہ اس کا آغاز و درمیان و انجام ''گناہ'' سے خالی ہو۔

(3) مباح :- یعنی جس کا کرنا' نہ گناہ' نہ ثواب۔ جیسے اپنے پالتو جانوروں سے عشق و محبت کرنا۔

(4) ناجائز و ممنوع :- یعنی ایسا عشق و محبت جو کسی حرام و ناجائز شے سے ہو۔ جیسے سود و رشوت سے عشق و محبت یا وہ عشق و محبت جو کسی ایسے شخص سے ہو کہ جسے اللہ تعالیٰ اور اس کے حبیب صلی اللہ علیہ وسلم ناپسند فرماتے ہوں جیسے فاسق و فاجر اور بدمذہبوں سے عشق و محبت۔ یا ایسا عشق و محبت جو گناہوں اور اللہ عزوجل اور اس کے پیارے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کی نافرمانی میں مبتلا کروانے کا سبب بن جائے۔ جیسے نامحرم عورتوں اور بے ریش لڑکوں سے عشق و محبت کرنا۔

دوست بنانے کی صلاحیت

دوست بنانے کیلئے دوست بننا ضروری ہے۔

دوستی محبت کی طرح ہے جس طرح محبت کرنے سے محبت ملتی ہے اسی طرح دوستی

کرنے سے دوست ملتے ہیں جو شخص صرف اپنی ذات میں محور رہتا ہے وہ کبھی ہر دلعزیز نہیں ہوتا اور دوستی کیلئے دوسروں کی پسند اور دلچسپی کا خیال اور احترام کرنا ضروری ہے اس سلسلے میں چند باتیں یاد رکھیے۔

- اپنے آپ کی بجائے دوسروں کے متعلق سوچیے۔
- لوگوں سے مسکراتے ہوئے ملیئے ان کا تعارف خلوص اور گرمجوشی سے کیجئے۔
- ہمیشہ امیدوں کے چراغ روشن رکھئے لوگ مایوسی سے دور بھاگتے ہیں۔
- حد سے زیادہ حساس لوگ خود کو ایک دائرے میں بند رکھتے ہیں آپ ان کا دائرہ توڑ کر اپنی دوستی کے دائرے میں شامل کر لیجئے۔
- روزمرہ زندگی کے معموالات توڑتے اور اس میں تبدیلی کرتے رہیے۔
- انسانی فطرت کی سب سے گہری خواہش اس کی ستائش کی جائے یہی اصول دوستی کی راہ بھی ہموار کرتا ہے لوگوں کی اس خواہش کو پورا کرنے سے وہ آپ کے ہمیشہ دوست رہیں گے۔

ایک اچھے دوست میں حسب ذیل اوصاف ہونے چاہئیں اور یہی لوگ دوستی کے قابل ہیں۔

(1) دوسرے کے عیب چھپانے والا۔

(2) معذرت کو قبول کرنے والا۔

(3) احسان کر کے بھول جانے والا۔

(4) عقل مند، جو عقل و حکمت کی باتیں سکھاتا ہو۔

(5) وہ بندہ جس کے دل میں دنیا کی بے رغبتی ہو۔

(6) اور مالداروں کے دروازوں کے چکر نہ کاٹتا ہو۔

(7) جو بے غرض اور محض اللہ کیلئے دوستی رکھتا ہو۔

(8) جو کبھی جھوٹ نہ بولتا ہو اور ماں باپ کا فرمانبردار ہو۔

دوستی کی اسلامی فضیلت

سرکار مدینہ راحت قلب و سینہ صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان عالیشان ہے خدا عزوجل جس بندے کے ساتھ خیر و بھلائی کرنا چاہے تو اسے اچھی دوستی عطا فرماتا ہے تاکہ اگر یہ بندہ

خدا تعالیٰ کو بھول جائے تو اس کا دوست اسے یاد کرا دے اور اگر اللہ عزوجل اسے یاد ہو تو اس کا دوست اور زیادہ اسے یاد کرانے میں اس کا مددگار بنے۔

مزید فرمایا کہ جو شخص کسی کو محض رضائے الٰہی کی خاطر اپنا دوست اور بھائی بنائے تو اللہ عزوجل اسے بہشت میں ایسا مقام عطا فرمائے گا جو کسی دوسرے نیک عمل سے حاصل نہیں ہو سکتا۔ لیکن آہ! افسوس صد افسوس کہ آج ہم نے دوستی کا مقصد کچھ اور ہی سمجھ لیا ہے مثلاً دنیوی غرض، عیش و عشرت، سیر و تفریح اور نفسانی خواہشات کی تکمیل دوستی کا مدعا خیال کیا جاتا ہے کہ مجھے فلاں کا چہرہ اور حسن دلربا لگتا ہے فلاں کی مسکراہٹ دل کش لگتی ہے فلاں کی آواز بڑی پر کیف ہے وغیرہ وغیرہ۔

دراصل ایسی دوستیوں کے بہروپ میں شیطان بڑی آسانی کے ساتھ آدمی کو گناہوں کے دلدل میں اتار دیتا ہے جس سے وہ اپنی دنیا اور عاقبت برباد کر لیتا ہے۔

تو یاد رکھیئے دوست صرف دین میں ہوتا ہے کسی ایک سے مخصوص نہیں بلکہ اللہ کی رضا کیلئے سب سے دوستی رکھی جاتی ہے البتہ اعتماد سب پر نہیں کرنا چاہیے۔

ایسی دوستی جس کا تعلق نفس سے ہے جس کو عام طور پر شہوانی محبت سے تعبیر کرتے ہیں تو جب آدمی ان خیالات میں مستغرق ہو جاتا ہے تو اس میں حسب ذیل کیفیات رونما ہوتی ہیں۔

(1) ذہنی انتشار (2) دماغ جنسی آماجگاہ بن جاتا ہے (3) بے خوابی (نیند نہ آنے کا مرض) (4) جسم کا گھٹاؤ (5) شرم و حیا کی کمی (6) مسلسل منصوبے باندھنا (7) غشی

اس بات کی وضاحت بھی کر دوں کہ ایک اچھے دوست کے ساتھ بھی کم قرابت رکھنا ہی اچھا تاثر پیدا کرتا ہے کیونکہ زیادہ محبت سے زیادہ قرابت نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے اس لئے کبھی کبھار ملاقات سے تعلقات قائم اور خوشگوار رہ سکتے ہیں۔

کئی دوست آپس میں ایک دوسرے کی محبت کا اظہار کرتے رہتے ہیں جو کہ مذموم عادت ہے بلکہ اخلاص تو یہی ہے کہ جس کے ساتھ محبت ہو اس کو چھپ چھپ کر دیکھا جائے۔

بعض لوگ دوسروں کے سامنے بڑھا چڑھا کر باتیں کرتے رہتے ہیں کہ میرا فلاں دوست میری بہت رسپکٹ کرتا ہے ہماری محبت بے انتہا ہے وغیرہ وغیرہ یاد رکھیئے اظہار محبت' محبت کی ناقص دلیل تصور کی جاتی ہے اور اس طرح اخلاص بھی کمزور پڑ جاتا ہے۔

مسکراہٹ

ہر شخص آپ کا چہرہ دیکھ کر آپ کی طبیعت کا اندازہ کر سکتا ہے کیونکہ انسان کا چہرہ اس کے خیالات کا اظہار کر دیتا ہے آپ کسی سے ملتے وقت خلوص اور محبت کا اظہار کریں گے تو جواب میں وہ شخص بھی آپ کی پر تپاک ملاقات کرے گا اور آپ کی مسکراہٹ سے متاثر ہو کر مسکرا دے گا۔

لیکن اگر آپ کا چہرہ بسورتا ہوا ہو یا غصہ کی وجہ سے تیوری چڑھی ہوئی ہو تو کوئی بھی آپ کے پاس کھڑا تک نہ ہوگا۔ آپ اپنے دل سے کینہ 'بغض کو نکال دیں تو انشاءاللہ عزوجل آپ ہر دل میں جگہ پائیں گے۔ نکتہ چینی اور عیب جوئی کی عادت کو بھی چھوڑ دیں اگر کسی میں عیب نظر آئے تو اس کی چشم پوشی کریں اور دوسروں کی خوبیوں کو خوب دل کھول کر بیان کریں تو پھر آپ دیکھیں گے کہ وہ کس طرح آپ سے محبت کا اظہار کرتے ہیں۔ اس طرح دوستی بھی بڑھے گی اور معاشرہ میں محبت اور اخوت پھیلے گی۔

اپنے چہرہ کو پریشانیوں میں غمناک نہ بنائیں کیونکہ روگی صورت کو کوئی پسند نہیں کرتا بلکہ دل میں لوگ خوش ہوں گے اور آپ کی پریشانی کا لطف اٹھائیں گے۔

یاد رکھیئے ہر چیز کو اس کا تصور ہی اچھا یا برا بنا دیتا ہے اور غموں کے متعلق زیادہ سوچنا تکلیف دہ ہوتا ہے۔

کسی دانش مند کا قول ہے کہ جب آپ گھر سے نکلیں تو آپ کے لبوں پر مسکراہٹ ہونی چاہئے اور اپنے دوستوں کا استقبال بھی مسکراہٹ سے کیجئے۔

مسکراہٹ کے لئے کوئی قیمت ادا نہیں کرنا پڑتی لیکن اس کے بہت سے فائدے ہیں۔

1- اس کا پانے والا مالا مال ہو جاتا ہے مگر دینے والا مفلس نہیں ہوتا۔

2- مسکراہٹ دنیا کو مسرت بخشتی ہے اور ہر ایک کو دوست بنانے میں مدد دیتی ہے۔

3- میاں بیوی میں اگر جھگڑا ہو جائے تو مسکراہٹ کی ایک لہر سارے جھگڑے کو ختم کر دیتی ہے۔

4- مسکراہٹ نہ تو خریدی جا سکتی ہے نہ اس کی بھیک دی جا سکتی ہے نہ ادھار مل سکتی ہے نہ چوری ہو سکتی ہے۔

5- اگر آپ دکاندار یا سیلز مین یا کسی بھی شعبہ میں کام کرتے ہیں تو مسکراہٹ آپ کے کاروبار کو دوبالا کر سکتی ہے۔

طبی لحاظ سے مسکراہٹ دوران خون میں مدد دیتی ہے شکم کے عضلات کی مالش کرتی ہے۔ اشتہا کو چمکاتی اور بلند فشار خون کو پست کرتی ہے۔ خود اعتمادی کو ابھارتی اور خوف اور قنوطیت کو پسپا کر دیتی ہے۔

اچھے خیالات

انسان ہمیشہ جسمانی خوبصورتی بڑھانے کی جستجو میں رہتا ہے لیکن وہ اس پر غور نہیں کرتا کہ حسن دل کا آئینہ ہوتا ہے۔ اچھے خیالات اور حسن محسوسات ہی ایسی چیزیں ہیں جو چہرہ حسن اور دل کو فرحت بخشتی ہیں۔ خیالات کا انسان کے جسم پر گہرا اثر پڑتا ہے اس لیے یہ ہمارے اختیار میں ہے کہ ہم صحت مند نظر آئیں یا بیمار۔ اگر ہم اپنی صحت اور تندرستی قائم رکھنا چاہتے ہیں تو ہمارے خیالات پاکیزہ اور مدنی ہونے چاہئیں جذبات کی شدت' غصہ کی حدت اور حسد کی بیماری صرف صحت کو ہی نقصان نہیں پہنچاتی بلکہ ہمارا حسن کارکردگی بھی متاثر ہوتی ہے۔

کاروبار کی کثرت یا مصروفیت کی زیادتی نقصان نہیں پہنچاتی اگرچہ گندے خیالات انسانی عمارت کو کھوکھلا کر دیتے ہیں۔ روزمرہ زندگی میں ذرا ذرا سی باتوں پر ناراض ہو کر اثر لینا۔ بے وقت کھانا کھانا صحت پر اثر انداز ہوتا ہے۔

لہٰذا ہر مرد و عورت کو چاہیے کہ اپنے خیالات پاکیزہ اور مدنی بنائیں اس طرح ان کی صحت کے ساتھ حسن بھی قائم رہے گا۔

صحت مندانہ ذہنیت پیدا کیجئے

انسانی زندگی کی صحت اور تندرستی کا حصول صرف اور صرف صحت مند ذہنیت پر محیط ہے اکثر بیماریاں ایسی ہیں جو بیمار ذہنیت کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں اگر صحت خراب ہو جائے تو زندگی بے مزہ ہو جاتی ہے آج کے دور کے انسان کی زندگی پر تکلف ہو گئی ہے لیکن ہمیں صحت مند جسم کی ضرورت آج بھی قدیم زمانے کی طرح ہے اور اس کے ساتھ ذہن بھی تندرست ہونا چاہئے تاکہ اس حسد کی ہنگامہ خیز زندگی سے انسان احسن طریقے سے عہدہ برآ ہو سکے۔

جذباتی کیفیت بہت نقصان دہ ہے جو آہستہ آہستہ انسان کو ذہنی صلاحیتوں سے محروم کر دیتی ہے لہٰذا جذباتی کیفیت سے دور رہنے کی کوشش کی جائے اگر ہم جذباتی کیفیت کی وجہ سے بیمار ہو جائیں تو ہمیں مثبت رویہ اختیار کرنا چاہئے۔ اسی طرح ہم بہت جلد اپنی جذباتی کشمکش پر قابو پالیں گے اور بہت جلد ذہنی شفاء حاصل کر کے ایک بہترین انسان بن سکیں گے۔ اکثر لوگ یہ سمجھ لیتے ہیں کہ ان کی پریشانی اور تفکر کچھ ایسے ہیں کہ وہ کبھی ان سے چھٹکارا حاصل نہیں کر سکیں گے نفسیاتی حوالے سے ان کا یہ خیال بالکل غلط اور بے بنیاد ہے۔

حقیقت یہ ہے کہ آپ اس وقت تک اپنے تفکرات سے نجات نہیں حاصل کر سکتے جب تک خود اس حقیقت کو تسلیم نہ کر لیں۔ آپ کے تمام تفکرات آپ کی پریشانیوں اور ذاتی مسائل کی وجہ سے پیدا نہیں ہوتے بلکہ خود آپ کے پیدا کردہ ہیں۔ تفکرات انسان کی صحت کے بڑے دشمن ہیں اس لیے اگر آپ کو اپنی صحت درکار ہے تو تفکرات سے دور رہنے کی کوشش کریں ایسے اشخاص جو فکر و تشویش کو اپنی عادت بنا لیتے ہیں۔ انہیں عموماً اپنے آپ پر اعتماد نہیں ہوتا۔ ان کے لاشعور میں کوئی خوف چھپا ہوتا ہے جس کو وہ سمجھ نہیں سکتے لیکن ہوتا یہ ہے کہ ایسا مریض اپنے آپ کو درست کہتا ہے دوسروں پر اپنی پریشانی کی ذمہ داری ڈالتا ہے جب اس کی اندرونی پریشانی دور ہو جاتی ہے تو وہ تندرست اور صحت مند ہو جاتا ہے۔

نفسیاتی بیماریوں کے اسباب

اگر آپ سے پوچھا جائے کہ تپ دق' ٹائیفائیڈ یا انفلوئنزا کس وجہ سے ہوتا ہے تو آپ

فوراً جواب دیں گے کہ یہ بیماریاں جراثیم اور وائرس سے پیدا ہوتی ہیں لیکن اگر آپ سے شیزو فرینیا یا ڈیپریشن کی وجہ پوچھی جائے تو آپ سوچ میں پڑ جائیں گے اس لیے کہ ذہنی بیماریاں دوسری جسمانی بیماریوں کی طرح کسی وائرس یا جراثیم سے نہیں ہوتیں بلکہ ان کی پیدائش کے بے شمار اسباب ہیں۔ اکثر مریضوں کے رشتے دار اپنے مریض کے بارے میں طرح طرح کی وجوہات بیان کرتے ہیں کچھ ایسی ہی بتائی گئی وجوہات ہم آپ کے بھی گوش گزار کرتے ہیں۔

ان کا ٹائیفائڈ بگڑ گیا یا ان کا یرقان پیٹ میں اتر گیا اس کے بعد سے یہ بہکی بہکی باتیں کر رہے ہیں۔ ماشاء اللہ ہمارا بیٹا بڑا ذہین تھا امتحان میں اچھے نمبروں سے پاس ہوتا تھا ہر وقت کتابوں میں ہی لگا رہتا تھا' انہی کتابوں نے اس کا دماغ الٹ دیا۔

پکنک پر گئے تھے وہاں ایک سنسان جگہ پر درخت کے نیچے رفع حاجت کے لیے بیٹھ گئے وہ کسی جن کا مسکن تھا تب سے ان پر وہ جن سوار ہو گیا ہے۔

ان پر تعویز کرایا گیا ہے۔ رشتہ داروں میں جائیداد کا جھگڑا تھا صحن اور دروازے کی چوکھٹوں سے کیلیں اور موم جامے ملے ہیں۔

سسرال میں اس پر ظلم ہوتا رہا یہ چپ چاپ برداشت کرتی رہی جب ظلم ناقابل برداشت ہو گیا تو اس کا دماغ پھٹ پڑا۔

یہ تو مریضوں کے رشتہ داروں کی بیان کی ہوئی چند وجوہات ہیں مگر ہم آپ کو ذہنی بیماریوں کی اصل وجوہات بتاتے ہیں جو یہ تین ہیں۔

1 - وراثت

2 - ماحول

3 - دماغ میں کیمیائی مادوں کی کمی بیشی

1- وراثت:- یہ ایک عام مشاہدہ ہے کہ اکثر بچے اپنے والدین کی شکل و صورت ان کا قدو قامت اور ان کی عادت و اطوار لیکر پیدا ہوتے ہیں یہ سب ان کے والدین کے GENES کا کرشمہ ہیں اور یہی جینز والدین کی اکثر جسمانی اور ذہنی بیماریاں بھی ان کی آل اولاد میں منتقل کرتے ہیں۔ دمہ ہائی بلڈ پریشر' ذیابطیس' جوڑوں کا درد' الرجی وغیرہ وہ چند

جسمانی بیماریاں ہیں جو خاندان در خاندان چلتی ہیں۔ اسی طرح ڈیپریشن' نیوروس اور دوسری بہت سی نفسیاتی بیماریاں بھی والدین اپنی اولاد کو وراثت میں عطا کرتے ہیں۔ ماہرین نفسیات نے بے انتہا تحقیق کے بعد یہ ثابت کر دیا ہے کہ ذہنی بیمار لوگوں کی اولاد دوسرے صحت مند لوگوں کی اولاد کی نسبت 20 فیصد زیادہ ذہنی امراض میں مبتلا ہوتی ہے اسی مناسبت سے ان کے دوسرے خونی رشتہ دار بھی دوسروں کی نسبت ذہنی امراض میں زیادہ مبتلا ہوتے ہیں اسی لیے ماہرین نفسیات دوران تشخیص مریض سے ان کے رشتہ داروں کے بارے میں موجود نفسیاتی بیماریوں کے بارے میں ضرور سوال پوچھتے ہیں۔

2- ماحول:- ماحول ذہنی بیماریوں کے پیدا کرنے میں اور اسے قائم رکھنے میں بہت ہی اہم کردار ادا کرتا ہے اس کی اہمیت کو سمجھنے کے لیے ہم اسے مختلف عنوانوں میں تقسیم کریں گے۔

(الف) بچپن کا ماحول

ماحول کا اثر بچوں میں ان کے پیدا ہوتے ہی شروع ہو جاتا ہے۔ والدین کی اپنے نونہال سے محبت یا نفرت بھائی بہنوں کا اس سے سلوک بڑھتے ہوئے بچے کے ننھے دماغ کی نشو و نما پر گہرے اور انمٹ نقوش چھوڑ جاتے ہیں یہی نفرت اور پیار کے دبے ہوئے جذبات ان کے مستقبل کی زندگی کی آئندہ سمت متعین کرتے ہیں جو بچے نفرت جھگڑے اور محرومی کے ماحول میں پلے بڑھے ہیں وہ آئندہ کے چور 'ڈاکو' بدمعاش اور آوارہ ہوں گے۔ انہیں ماہرین نفسیات نے PSYCHOPATH کا نام دیا ہے۔

(ب) بچوں کی تربیت

والدین کے لیے یہ انتہائی ضروری ہے کہ وہ نہ صرف اپنے بچوں کے لیے ایک بہتر اور خوشگوار ماحول فراہم کریں بلکہ ان کی صحیح تربیت بھی کریں اس لیے کہ تربیت اور پرورش کے نقائص انکی آئندہ زندگی پر اثرانداز ہوتے ہیں بہت سے والدین اپنے بچوں کی تربیت بڑی سختی اور خود غرضی سے کرتے ہیں وہ چاہتے ہیں کہ ان کے بچے بھی انہی کے فرسودہ اور پرانے اصول اپنائیں وہ اپنی ہی طرح اور اپنے خاندان کی ہی روایات پر ان کی پرورش کرنا چاہتے ہیں

لیکن جب یہ بچے ان کی توقع اور تربیت پر پورا نہیں اترتے تو نہ صرف یہ کہ وہ خود مایوسی اور جھنجھلاہٹ کا شکار رہتے ہیں بلکہ ان بچوں میں بھی احساس ندامت، کمتری، شرمندگی، اور لاچارگی کا بیج بو دیتے ہیں یہ وہ بچے ہیں جو آگے چل کر مختلف NUEROSES میں مبتلا رہتے ہیں۔ اس کے برخلاف کچھ مائیں اپنے بچوں پر اس قدر مہربان اور نچھاور رہتی ہیں کہ ان کی ذرا سی تکلیف ان کی ہلکی سی چوٹ ان سے برداشت نہیں ہوتی۔

اور محبت کی ماری اپنے منہ کو کلیجے سے لگائے مختلف ڈاکٹروں کے مطب کے گرد چکر لگاتے نہیں تھکتیں۔ یہ معلوم بچے غیر ارادی طور پر خوب جان جاتے ہیں کہ توجہ محبت اور ہمدردی حاصل کرنے کا آسان ذریعہ بیماری ہے جب یہ بڑے ہوتے ہیں تو ساری زندگی یہی حربہ استعمال کرتے ہیں آپ نے اکثر HYSTERIA کے مریض دیکھے ہوں گے یہ وہی لوگ ہیں جو اپنے فائدے اور اپنے اوپر توجہ حاصل کرنے کے لیے دوسروں کی زندگی اجیرن کر دیتے ہیں۔

بچے نقل کے ماہر ہوتے ہیں وہ بہت جلد دوسروں کی حرکتوں اور دوسروں کے کردار اپنا لیتے ہیں اپنے والدین اور بھائی بہنوں کے ساتھ چونکہ وہ ہر وقت ہوتے ہیں اس لیے وہ زیادہ تر انہی کے طور طریقے اپناتے ہیں۔ وہ والدین جو مشکلوں میں حوصلہ رکھتے ہیں اور چھوٹے موٹے حوادث کا جوانمردی سے مقابلہ کرتے ہیں ان کے بچے بڑے ہو کر ان ہی کی طرح مستقل مزاج اور خوشگوار زندگی بسر کرتے ہیں اس کے برخلاف وہ جو ذرا سی افتاد پر چھوئی موئی بن جاتے ہیں ان کے بچے بڑے ہو کر HYPOCHONDRIA SI کا شکار رہتے ہیں۔

کچھ والدین اپنے بچوں کی حفاظت چیل کی طرح کرتے ہیں۔ وہ اس طرح سے ان پر سایہ رکھتے ہیں کہ انہیں ذہنی طور پر بڑھنے ہی نہیں دیتے وہ سارے مسائل جو بچوں کو خود اپنے طور پر سمجھنے اور حل کرنے چاہئیں۔ والدین اپنے ذمہ لے لیتے ہیں بڑے ہو کر یہ بچے بے بسی کا شکار ہو جاتے ہیں ان کی شخصیت کمزور رہتی ہے۔ یہ دوسروں کے سہارے اور ہدایت کے محتاج ہیں۔

(ت) سن بلوغت

ذہنی طور پر بہت ہی حساس اور نازک وقت ہوتا ہے اس عمر میں جسم کے اندر اچانک ہر قسم کے ہارمونس خاص طور پر جنسی ہامونس کی یلغار ہوتی ہے۔ یہ ہارمونس نہ صرف جسم میں نمایاں تبدیلی پیدا کرتے ہیں مثلاً لڑکوں میں چہرے پر داڑھی اور مونچھ اور لڑکیوں میں چھاتی کا ابھار بلکہ دماغ میں بھی یہ ہارمونس ایک بالکل نئی شورش پیدا کرتے ہیں ان کی سوچ ان کی سمجھ ان کا انداز فکر ان کا استدلال ان کا اپنے اور غیروں سے میل جول اور سلوک سب یکسر بدل جاتا ہے۔ اگر آپ نے اس حساس وقت میں ان تبدیلیوں کے مطابق ان سے سلوک نہ رکھا ان تبدیلیوں کو سمجھنے کی کوشش نہ کی اور انہیں اپنے ہی چھڑی سے ہانکتے رہے تو ان کا تیزی سے بدلتا ہوا دماغ اچانک جھٹک جاتا ہے اور یہ طرح طرح کی نفسیاتی الجھنوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں اور یہی وہ عمر ہے جب وہ نشے کا استعمال سیکھتا ہے۔

(ث) شادی کے مسائل

ہمارے معاشرہ میں شادی ایک نہایت ہی مشکل اور صبر آزما مرحلہ ہے جہیز اور شادی کی ان گنت اور فضول رسمیں نہ صرف لوگوں کو تھکا دیتی ہیں بلکہ اکثر ایسے بے شمار مسائل کو جنم دیتی ہیں جو نفسیاتی بیماریوں کا سبب بنتی ہیں۔ اس کے علاوہ ایک دلہن جب اپنے والدین اور بھائی بہنوں کے مانوس اور محبت بھرے ماحول سے نکل کر ایک اجنبی اور اکثر غیر دوستانہ ماحول میں پہنچتی ہے تو اسے اپنے آپ کو سنبھالنے میں کافی وقت لگ جاتا ہے۔

اگر اس وقت ماحول نے اس کا ساتھ نہ دیا تو نفسیاتی بیماریاں اس کے پیچھے لگ جاتی ہیں۔ اس ملک میں کتنی ہی خواتین ایسی ہیں جن کی نفسیاتی بیماریوں کا آغاز شادی کے پہلے ہی سال سے شروع ہو جاتا ہے اور پھر دولہا دلہن ایک دوسرے کے خاندان کو اس کا ذمہ دار ٹھہرا کر ساری عمر ہی لڑتے جھگڑتے رہتے ہیں۔

(ج) زچگی کے ایام اور بچہ کی پیدائش

اکثر نفسیاتی بیماریاں جو علاج سے دبی اور ڈھکی ہوئی ہوتی ہے وہ دوران عمل عود کر آتی

ہیں وہ خواتین جنہیں وراثت میں ذہنی بیماری کے بیج ملتے ہیں وہ بھی اسی دوران بیمار پڑتی ہیں۔

اس کے علاوہ حمل کے دوران نامناسب دواؤں کا استعمال' دائیوں اور ناتجربہ کار لوگوں کے ہاتھوں ہونے والی زچکیاں' یا دوران زچگی اوزاروں کا غلط استعمال ایک ذہنی معذور بچے کو وجود میں لاتا ہے جو زندگی بھر کے لیے خاندان اور معاشرے میں بوجھ بنتے ہیں بچے کی پیدائش کے بعد کا زمانہ بھی خواتین کے لیے ذہنی آزمائش کا وقت ہے۔ ماہرین کے اندازے کے مطابق 10 سے 15 فیصدی خواتین زچگی کے بعد دو ہفتے میں ہی POST PARTUM PSYCHOSIS کا شکار ہو جاتی ہیں۔ کتنی ہی خواتین ایسی ہیں جن کو زچگی کے ایک سال کے اندر ہی اندر ڈیپریشن ڈس لیتا ہے۔

(د) ادھیڑ عمر کا زمانہ

خواتین کیلئے یہ وقت نہایت ہی نامہربان ہوتا ہے۔ اس عمر میں OESTROGEN کی کمی سے ان کی جوانی کا نکھار ختم ہو جاتا ہے۔ ان کی اولاد پیدا کرنے کی صلاحیت مفقود ہو جاتی ہے۔ وہ اب اپنے خاوند کے لیے اتنی دلکشی کا باعث نہیں ہوتیں ان کی اولاد میں شادی کے بعد اپنے اپنے گھر کی ہو جاتی ہیں۔ ان کے والدین جوان کے لیے ایک بہت ہی جذباتی سہارا تھے وہ اب یا تو اس دنیا میں نہیں رہے یا پھر وہ خود بستر علالت پر معزور پڑے ہیں اس کے علاوہ وہ خود بھی کئی جسمانی عارضے میں مبتلا ہیں کتنی ہی خواتین اس عمر میں سر اور کمر کا درد لیے پیٹ میں گیس بھرے سستی اور کمزوری میں مبتلا ڈاکٹروں کے مطب کا چکر لگاتی رہتی ہیں۔

یہ سب عوامل نفسیاتی بیماریوں کیلئے بڑے کارگر ہیں اس عمر میں خواتین میں ڈیپریشن کی بڑی بہتاب ہوتی ہے مرد حضرات بھی بڑھاپے کی آمد سے ہل جاتے ہیں انہیں اپنی بڑھتی ہوئی جنسی کمزوری پریشانی میں مبتلا کر دیتی ہے ان کی ساری جستجو اپنی ڈھلتی ہوئی جوانی کو بحال کرنے میں صرف ہو جاتی ہے۔ ڈاکٹروں' حکیموں اور عطائیوں کے علاج سے ناکامی انہیں ڈیپریشن سے دوچار کرتی ہے۔

جسمانی بیماریوں میں استعمال ہونے والی چند دوائیں دماغ پر اثرانداز ہو کر مختلف نفسیاتی بیماریاں پیدا کرتی ہیں۔ اس کے علاوہ چرس' ہیروئن' شراب اور دوسری نشہ آور اشیاء کا استعمال

بھی ذہنی بیماریوں کو جنم دیتا ہے۔

3- دماغ میں کیمیائی مادوں کی کمی بیشی

سائنسی تحقیق نے دماغ میں بے شمار کیمیائی مادوں کی موجودگی کا انکشاف کیا ہے۔ انہیں سائنسی اصطلاح میں نیوروٹرانسمیٹر ز کہتے ہیں۔ ماہرین نفسیات نے ان کا تعلق نفسیاتی بیماریوں سے جوڑا ہے۔ SEROTONIR کی کمی ڈیپریشن کو جنم دیتی ہے۔ شیزو فرینیا اور MANIA میں ڈوپامین بڑھ جاتی ہے۔ گھبراہٹ میں NORADRENALINE کی زیادتی ہو جاتی ہے۔ بڑھاپے کی بھول جسے DEMENTIA کہتے ہیں اس میں ACETYLCHOLINE بنانے والے سیل کم ہو جاتے ہیں۔

ان نیوروٹرانسمیٹر ز کی دریافت نے دماغی بیماریوں کے علاج میں ایک انقلاب پیدا کر دیا ہے اور مناسب دواؤں سے ان کا علاج ممکن ہے۔

نفسیاتی امراض کی پہچان

اگر آپ کسی سے پوچھیں کہ پاگل کی پہچان کیا ہے تو آپ کو جواب ملے گا کہ وہ شخص جو سڑک پر ننگ دھڑنگ پھرتا ہو یا اپنے میلے کچیلے بدن پر پھٹے پرانے کپڑے تہہ در تہہ پہنے ہوئے ہو اور جو بھری سڑک پر گالی گلوچ دیتا اور دگوں پر پتھر برساتا ہو وہ پاگل ہے۔ جی ہاں آپ کا اندازہ صحیح ہے مگر ایسے پاگل آپ نے کتنے دیکھے ہیں صرف آٹے ہی میں نمک کے برابر' حقیقت یہ ہے کہ زیادہ تر ذہنی یا نفسیاتی مریض وہ ہیں جو ہم اور آپ جیسے ہی سیدھے سادھے' خوش وضع' خوش گفتار اور معمول کے مطابق نظر آتے ہیں ایک نظر یا ایک ملاقات میں کبھی بھی آپ ان پر نفسیاتی مریض ہونے کا شک نہیں کر سکتے۔ مگر ان لوگوں کے ساتھ آپ کچھ دن گزار لیں تو آپ کو ان کی گفتگو بے ربط لگے گی ان کے مزاج میں سمندر کی طرح مدوجزر نظر آئے گا۔ ان کی سمجھ بوجھ پر شک گزرے گا۔ ان کی عقل پر حیرت ہو گی ان کے خوبصورت لباس کے بے ہنگمی پر ہنسی آئے گی۔ ان کی شک و شبہ والی طبیعت پر غصہ آئے گا۔ آپ ان سے دور رہنا چاہئیں گے۔ ان سے پیچھا چھڑانا چاہیں گے اگر یہ آپ کے عزیز ہیں تو

آپ کو ان کی رشتہ داری پر شرمساری ہو گی ان نفسیاتی مریضوں کو پہچانیے اور ان کا فوراً علاج کرائیے اس لیے کہ بروقت علاج ان کو اس منزل تک پہنچنے سے روک دے گا جس کا ذکر آپ نے اوپر کی سطور میں پڑھا ہے۔ نفسیاتی بیماریوں کی چند علامات کا ذکر آپ کو نفسیاتی بیماریوں کی پہچان میں مدد دے گا۔

نیند

نفسیاتی امراض میں نیند سب سے زیادہ متاثر ہوتی ہے اکثر مریضوں کو نیند ہی نہیں آتی یہ پڑے پڑے بستر پر کروٹیں بدلتے رہتے ہیں کہیں جا کر رات کو دو تین بجے آنکھ لگتی ہے کچھ جلد ہی سو جاتے ہی مگر صبح چار پانچ بجے ہی آنکھ کھل جاتی ہے اور پھر ساری صبح بیزاری ہی میں کٹتی ہے کچھ کو اس کے برعکس نیند کا اتنا غلبہ ہوتا ہے کہ دن رات سوتے ہی رہتے ہیں۔

بھوک

اچھے خاصے خوش خوراک لوگوں میں جونہی نفسیاتی عارضہ شروع ہوتا ہے ان کی بھوک اڑ جاتی ہے یا تو بھوک لگتی ہی نہیں یا پھر سوچ و فکر میں ایسے پریشان رہتے ہیں کہ خوراک کی طرف توجہ ہی نہیں دیتے کچھ لوگ شک کی بناء پر گھر کا کھانا بھی نہیں کھاتے سمجھتے ہیں کہ اس میں زہر ملا ہوا ہے۔

تھکن

تھکن اور کمزوری مختلف جسمانی بیماریوں کی عام علامت ہے مگر نفسیاتی مریض بغیر کسی وجہ کے اپنے آپ کو بہت کمزور محسوس کرتے ہیں ذرا سا کام کرتے ہیں اور تھک جاتے ہیں اسی تھکن کی وجہ سے ابھی کا کام بعد میں اور آج کا کام کل پر ٹالتے رہتے ہیں۔ انہیں اتنی تھکن اور کمزوری لگتی ہے کہ صبح بستر سے ہی نہیں اٹھا جاتا اس لیے دیر تک بستر پر لیٹے رہتے ہیں جسمانی کمزوری کے علاوہ جنسی کمزوری کا بھی بار بار ذکر کرتے ہیں اس کے برعکس کچھ بیماریاں ایسی ہیں جن پر مریض بے انتہا پھرتیلا اور چاق و چوبند ہو جاتا ہے۔ مسلسل کام کرتا ہے اور ذرا نہیں تھکتا مہینہ بھر کی لانڈری ایسی خواتین ایک دن میں ہی دھو ڈالتی ہیں۔ بڑے بڑے

پردے اور کارپٹ تک جھٹ پٹ دھل جاتے ہیں۔ بار بار اور بلا وجہ گھر کی ہر چیز صاف کی جاتی ہے جنسی خواہش اتنی بھڑک اٹھتی ہے کہ دل نہیں بھرتا۔

مزاج

نفسیاتی بیماریوں میں مزاج کی بڑی اہمیت ہے۔ مزاج کا اتار چڑھاؤ انسان کو ہلاک کر کے رکھ دیتا ہے ایسے مریض کو جو ڈیپریشن کا شکار ہیں ان پر ہر وقت اور اداسی اور غمگینی چھائی رہتی ہے۔ طبیعت اتنی اچاٹ ہوتی ہے کہ کسی کام میں دل نہیں لگتا' بچوں میں دل نہیں لگتا' بیوی میں دل نہیں لگتا وہ دوست جن کے ساتھ وہ گھنٹوں بیٹھ کر گپیں مارتے تھے اب برے لگتے ہیں نہ شادی بیاہ کی تقریب انہیں خوش کرتی ہے۔ نہ برسوں کی کمائی ہوئی دولت اور اس کے عیش و آرام۔ ذرا ذرا سی بات پر رونا آتا ہے گزرے ہوئے زمانے کی چھوٹی چھوٹی غلطیوں کا شدت سے احساس رہتا ہے لوگوں کے ساتھ کئے گئے رویے پر ندامت ہوتی ہے۔ شرمسار رہتے ہیں کہ کسی کے کام نہ آسکے مستقبل سے بالکل مایوس رہتے ہیں اکثر خودکشی کا سوچتے ہیں۔ اس کے برخلاف مزاج کی دوسری کیفیت میں مریض بے حد خوش ہوتے ہیں۔ خود ہنستے ہیں اور دوسروں کو ہنساتے ہیں بھڑک دار کپڑے پہنتے ہیں خوب میک اپ کرتے ہیں گھر کا سارا زیور بدن پر سجا دیتے ہیں خوب پیسہ خرچ کرتے ہیں۔ پارٹیوں میں جاتے ہیں مستقبل کے لیے اونچے اونچے منصوبے بناتے ہیں۔ لاکھوں اور کروڑوں روپے سے کم بات نہیں کرتے۔ کچھ ایسے بھی ہیں جن کے مزاج میں نہ شوخی ہے نہ مایوسی یہ برف کی طرح ٹھنڈے ہیں۔ انہیں نہ خوشی کا احساس ہوتا ہے اور نہ غم کا۔ اکثر غم کے موقع پر ہنستے ہیں اور خوشی کے موقع پر زار و قطار روتے ہیں۔

گفتگو

اکثر نفسیاتی بیماریاں مریضوں کی گفتگو ہی سے پہچان لی جاتی ہیں کوئی خاموش ہوتے ہیں جواب ہی نہیں دیتے کچھ ایسے ہیں جو ہاں ناں یا بہت ہی مختصر جواب دیتے ہیں کچھ ایسے ہیں کہ جن کی گفتگو میں ربط ہی نہیں ہوتا۔ سوال کا جواب اس طرح گھما پھرا کر دیتے ہیں کہ سمجھ

ہی نہیں آتا کہ اصل جواب کیا ہے۔ کچھ ایسے ہیں جو مسلسل ہی بولے چلے جاتے ہیں کسی اور کو بات کرنے کا موقع ہی نہیں دیتے ہر فن مولا ہوتے ہیں۔ ہر چیز پر گفتگو کر سکتے ہیں مگر ان کی گفتگو شیخ چلی کی بڑ ہوتی ہے۔ جسے سن کر بے اختیار ہنسی آتی ہے انہیں ٹوکا جائے یا ان کا مذاق اڑایا جائے تو سخت ترین ناراضگی اور غصے کا اظہار کرتے ہیں۔ اتنے خفا ہوتے ہیں کہ حقارت سے اٹھ کر باہر نکل جاتے ہیں۔

دوسروں کے ساتھ رویہ

اکثر نفسیاتی مریض جیسا پہلے عرض کیا جا چکا ہے آپ کی اور ہماری طرح لوگوں سے میل جول رکھتے ہیں لیکن کچھ بیماریاں ایسی ہوتی ہیں جن میں مریض تنہائی پسند ہو جاتے ہیں اپنی ہی دنیا میں مگن رہتے ہیں۔ الگ تھلگ کمرے میں بند ہو جاتے ہیں گھر سے باہر ہی نہیں نکلتے ان ہی مریضوں کو اگر کچھ کہا جائے یا ڈاکٹر کے پاس لے جانے کی کوشش کی جائے تو بھڑک اٹھتے ہیں غصہ کرتے ہیں غلیظ گالیاں دیتے ہیں۔ کچھ نفسیاتی مریض ایسے ہوتے ہیں جو ضرورت سے زیادہ سوشل ہیں انجانے لوگوں سے بھی اس طرح ملتے ہیں جیسے برسوں سے یارانہ ہو۔ بلاوجہ ان کے گھر پہنچ جاتے ہیں اور گھر کے کاموں کے لیے اپنی خدمات پیش کرتے ہیں بڑی بڑی دعوتیں دیتے ہیں کچھ ایسے بھی ہیں جو شک و شبہ کی بنا پر لوگوں سے ملنا پسند نہیں کرتے۔

شک اور وہم

وہم یہ شک و شبہ نفسیاتی بیماریوں کی ایک خاص پہچان ہے دشمنی کا شک بہت اہم ہے اور شک ان لوگوں پر زیادہ ہوتا ہے جو ان کے بہت ہی قریب ہیں مثلاً ماں' باپ' بھائی بہن وغیرہ اگر شادی شدہ ہیں تو بیوی پر شک کرتے ہیں بیچاری کی زندگی اجیرن کر دیتے ہیں بچوں پر بھی شک گزرتا ہے کسی پر ان کو اعتماد ہی نہیں۔ انہیں سڑک پر بھی اپنے دشمن نظر آتے ہیں ٹیکسیوں اور گاڑیوں میں لوگ ان کا پیچھا کرتے ہوئے لگتے ہیں وغیرہ وغیرہ۔

کچھ لوگ اس وہم میں مبتلا ہیں کہ ان کے ہاتھ گندے ہیں اور وہ بار بار اپنے ہاتھوں کو

دھوتے رہتے ہیں۔ صابن کی ٹکیہ تو خیر ختم ہو ہی جاتی ہے اور ان کے ہاتھ بھی دھو دھو کر چھل جاتے ہیں کچھ لوگوں کو یقین ہی نہیں آتا کہ انہوں نے اپنے دروازوں کو بند کیا ہے بار بار اٹھ کر دروازے کی چٹخنیاں چیک کرتے ہیں کئی دفعہ نوٹوں کو گنتے ہیں۔ کچھ مریضوں کے وہم اتنے عجیب و غریب ہوتے ہیں کہ یقین ہی نہیں آتا مثلاً ایک صاحب فرماتے ہیں کہ ان کے پیٹ میں میزائل ہے۔ ایک خاتون کو یقین ہے کہ ان کے پیٹ میں چھپکلیاں ہیں ایک صاحب کھانے کی ضرورت ہی نہیں سمجھتے کہ اللہ تعالیٰ نے ان کے پیٹ میں آنت ہی نہیں بنائی۔

فریب نظر

فریب نظر اتنی علامت نہیں اس علامت میں اصل چیز مختلف نظر آتی ہے مثلاً آکڑی انہیں سانپ نظر آتی ہے اور جھاڑیاں انہیں جانور نظر آتے ہیں کارپٹ پر بنے ہوئے نقش اور پردوں کے ڈیزائن میں انہیں مختلف آسیب نظر آتے ہیں۔

ڈر اور خوف

ڈر تو سبھی کو لگتا ہے اور ہر ایک کو کسی نہ کسی چیز سے خوف آتا ہے مگر جب یہ ڈر اور خوف بے جا اور بے ضرر چیزوں سے ہو اور جسم میں ایک اضطرابی کیفیت پیدا ہو جائے تو وہ نفسیاتی بیماری ہے۔ موت سے خوف ایک عام نفسیاتی علامت ہے اس کے علاوہ بند کمرے' اونچی بلندی' اندھیرے' بجلی کی کڑک اور ہجوم وغیرہ سے اکثر لوگ خوف کھاتے ہیں۔ ہمارے معاشرے میں تقریباً سب ہی خواتین اور بچے لال بیگ چھپکلی' چوہے' جھینگر اور یہاں تک کہ پالتو کتوں سے بھی خوف کھاتے ہیں۔

سوچ

انسان اس لیے اشرف المخلوقات ہے کہ اللہ تعالیٰ نے اسے سوچ عنایت کی ہے لیکن اگر یہی سوچ بے مقصد اور بار بار ذہن میں آئے اور الجھن کا باعث بنے اور دماغ سے بسیار کوشش کے بعد بھی نہ نکل سکے تو وہ سوچ ذہنی مرض بن جاتی ہے۔

سوچیں مختلف انداز سے ذہن میں آتی ہیں کسی کو ایک ہی فقرہ بار بار ذہن میں آتا ہے ایک ہی خیال گھڑی گھڑی تنگ کرتا رہتا ہے۔ کبھی مذہب کے بارے میں کفرانہ خیالات ذہن میں آتے ہیں۔ کبھی مسلسل جنسی خیالات چین نہیں لینے دیتے کبھی پاکی ناپاکی کا خیال آتا ہے۔ کبھی دماغ میں ٹی وی کی طرح فلمیں چلتی رہتی ہیں۔ کبھی بار بار کچھ کر لینے کو دل چاہتا ہے۔ مثلاً دل میں آتا ہے کہ بس کے آگے لیٹ جائیں کھڑکی سے نیچے چھلانگ لگا دیں کسی کو چھری گھونپ دیں وغیرہ وغیرہ۔

جسمانی عارضے

دماغ جسم کے سارے نظام کو کنٹرول کرتا ہے جب دماغ میں گڑبڑ ہوتی ہے تو جسمانی نظام میں متاثر ہوتا ہے اس لیے نفسیاتی مریض عموماً جسمانی عارضے لے کر ڈاکٹروں کے پاس چکر لگاتے رہتے ہیں گیس کی بیماری' بدہضمی' ڈکاریں' قبض' السر کی شکایت لو بلڈ پریشر' سانس میں تکلیف' گلے میں گولے کا احساس سینے میں درد' سر کا درد' کمر اور جوڑوں کا درد یہ سب جسمانی عارضے نفسیاتی امراض کی بھی علامات ہیں۔ اگر آپ کے جسمانی عارضوں کے سارے ٹیسٹ صحیح نکلیں اور آپ کے معالج آپ کو تسلی کرادیں کہ آپ کو کوئی جسمانی عارضہ نہیں تو پھر آپ ماہر نفسیات سے رجوع کریں وہ ضرور آپ کو ان تکالیف سے نجات دلائے گا۔

نفسیاتی امراض کی ان موٹی موٹی علامات کی پہچان ذرا مشکل نہیں۔ اسے کسی آسیب' بدروح' نظر بد یا جادو کا فعل سمجھ کر ادھر ادھر قیمتی وقت ضائع نہ کریں بلکہ کسی ماہر نفسیات سے رجوع کر کے ان کا مناسب علاج کرائیں۔

ڈیپریشن

یہ ایک عام مشاہدہ ہے کہ جب کسی پر کچھ افتاد آتی ہے یا کوئی کسی طویل اور تھکا دینے والی بیماری میں مبتلا ہوتا ہے تو وہ اداس غمگین اور پژمردہ ہو جاتا ہے اور جیسے ہی یہ بلائیں ختم ہوتی ہیں وہ واپس پہلے کی طرح خوش باش ہو جاتا ہے لیکن بعض اوقات انسان پر بغیر کسی خاص وجہ کے اداسی اور غمگینی چھا جاتی ہے جو ہفتوں مہینوں بلکہ سالوں تک اس پر مسلط رہتی ہے۔

نفسیاتی بیماریوں میں پائے جانے والی سب سے زیادہ بیماری ڈیپریشن ہے ماہرین نفسیات نے اسے ذہنی بیماریوں کی COMMON COLD کہا ہے یہ بیماری ہر عمر میں پائی جاتی ہے۔ عورتوں میں یہ مردوں کی نسبت تین گنا زیادہ پائی جاتی ہے خاص طور پر چالیس سال کے بعد اکثر عورتیں اس بیماری کا شکار ہوتی ہیں۔

علامتیں

ڈیپریشن میں جسم کا سارا نظام سست ہو جاتا ہے۔ مریض اپنے آپ کو بے انتہا کمزور محسوس کرتا ہے۔ ذرا سا کام کرنے سے تھکن محسوس ہوتی ہے اکثر خواتین گھر کا کام کاج ادھورا چھوڑ کر بستر پر لیٹ جاتی ہیں۔ طبیعت ہی کسی چیز میں نہیں لگتی۔ نہ گھر اچھا لگتا ہے نہ شوہر نہ بچوں میں دلچسپی رہتی ہے۔ جی چاہتا ہے چپ چاپ پڑے رہیں اور کوئی نہ چھیڑے وہ لوگ جو گھنٹوں اپنے دوستوں کے ساتھ بیٹھے قہقہے لگاتے تھے اب انہیں ان دوستوں کی رفاقت بور کر دیتی ہے نہ شادی کی تقریب ان کا دل بہلاتی ہے اور نہ دولت کی فراوانی سے خوش ہوتے ہیں بھوک نہیں لگتی اور وزن گھٹتا جاتا ہے جسمانی کمزوری کے ساتھ جنسی کمزوری بھی دل کو پریشان کرتی ہے عورتوں میں ماہواری بھی بند ہو جاتی ہے۔ طرح طرح کے وسوسے اندیشے اور سوچیں ذہن میں آنے لگتی ہیں۔ کمزوری اتنی لگتی ہے کہ بستر سے باہر نکلنے کو دل نہیں چاہتا صبح سے ہی طبیعت گراں اور مضمحل لگتی ہے بچوں کی فکر ستائی ہے کہ ان کا کیا بنے گا۔ بیوی پر ترس آتا ہے کہ وہ اکیلی گھر کیسے چلائے گی روزگار کا کیا ہوگا اسی مایوسی اور اذیت بھرے خیالات سے دل بجھ جاتا ہے زندگی بوجھ لگتی ہے جی چاہتا ہے کہ مر جائیں تو اس عذاب سے جان چھوٹے بار بار خودکشی کا خیال ذہن میں آتا ہے کبھی دل چاہتا ہے کہ چلتی ہوئی ریل کی پٹری پر لیٹ جائیں کبھی چھت سے نیچے کودنے کا خیال آتا ہے کبھی کوئی زہریلی دوا کھا کر ہمیشہ کے لیے سو جانے کا سوچتے ہیں اور اسی وحشت کے عالم میں ایک روز ان کے عزیز و اقربا انہیں چھت پر لگے ہوئے پنکھے سے لٹکتا ہوا دیکھ کر دم بخود ہو جاتے ہیں۔

پہچان

ڈیپریشن کی پہچان کچھ زیادہ مشکل نہیں آپ مریض سے یہ چند بنیادی سوالات پوچھ لیجئے اگر ان میں سے نصف یا اس سے زیادہ کے جوابات اس تحریر کے مطابق ہوں تو وہ شخص ڈیپریشن کا مریض ہے۔

1- کیا آپ کی طبیعت پچھلے دو ہفتوں یا اس سے زیادہ دنوں سے اداس اور غمگین ہے۔

2- کیا آپ اپنے آپ کو بے حد کمزور محسوس کرتے ہیں۔

3- کیا آپ کا دل اب کسی چیز میں نہیں لگ رہا ہے۔

4- کیا آپ کی آنکھ صبح سویرے ہی کھلتی ہے اور پھر طبیعت اداس اور بوجھل لگتی ہے۔

5- کیا آپ کی بھوک ختم ہو گئی ہے۔

6- کیا آپ کا وزن پہلے سے کم ہو گیا ہے۔

7- کیا آپ کو اپنا ماضی حال اور مستقبل تاریک نظر آتا ہے۔

آخر میں قارئین سے گزارش ہے کہ وہ اپنے مرض اور دواؤں کا تذکرہ اپنے ملنے جلنے والے اور خیر خواہوں سے نہ کریں اس لیے کہ اس معاشرے میں ہر شخص مریض کو اپنی رائے سے مستفید کرنا اپنا حق سمجھتا ہے اور خیر خواہی کے ناطے اپنے غلط مشوروں اور جاہلانہ نصیحتوں سے مریضوں کے لیے نئی مشکلات پیدا کرتا ہے۔ لہٰذا سمجھدار اور قابل طبیب سے علاج کے لیے رجوع کریں۔

حصہ علاج الامراض

نظر ثانی

پروفیسر حکیم محمد اکمل

(فاضل طب والجراحت)

سابق پروفیسر (گورنمنٹ ریکوگنائزڈ)

الصحت یونانی میڈیکل کالج فیصل آباد

باب نہم

حصہ علاج الامراض

سر کی بیماریاں

1- دردِ سر

تعریف مرض:- یہ ایک قسم کا درد ہے جو سر کے اعضاء میں پیدا ہوتا ہے بذات خود یہ کوئی مرض نہیں بلکہ دوسرے امراض کے ساتھ ایک علامات کے طور پر ظاہر ہوتا ہے۔

وجوہات

بد ہضمی، تبخیر، قبض، بندش حیض نیز گرمی سردی کا اثر اعصابی اور دماغی کمزوری کی وجہ سے زیادہ کام کرنے سے ہوتا ہے۔

تشخیص

کبھی پورے سر میں اور کبھی سر کے کسی حصے میں درد ہوتا ہے۔

درد کا صحیح مقام، درد کی کمی بیشی کا وقت، درد کی مدت یعنی کتنے عرصہ سے ہے اور دوسری بیماریاں جو مریض کو لاحق ہوں ان کو پیش نظر رکھنا ضروری ہے۔

اصول علاج

سب سے پہلے اگر مریض درد کی شدت سے بے چین ہو تو مسکن دافع درد ادویات استعمال کرنی چاہیئے تاکہ سکون حاصل ہو اس کے بعد اصلی سبب دور کرنا چاہیئے۔ معدہ اور آنتوں کی صفائی کا خاص خیال رکھیں اور قبض کو ضرور رفع کریں۔

علاج

تخم دھتورہ 3 تولہ' ریوند چینی 2 تولہ سونٹھ 1 تولہ' گوند کیکر 1 تولہ

تیاری

گوند کو پانی میں حل کریں اور دوسری دواؤں کو باریک پیس کر گوند والے پانی میں گوندھ کر چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔ خوراک ایک گولی ہمراہ چائے۔

2 سوڈا ایسلی 10 گرام' سلاس اسپرین 3 گرام' پوٹاشیم برومائیڈ 3 گرام۔

تمام دواؤں کو آمیز کر کے قدرے گیرو ملا کر شیشی میں رکھ لیں۔

بوقت ضرورت 1 ماشہ ہمراہ تازہ پانی

پانچ منٹ میں درد ختم ہو جاتا ہے۔ بخار کی حالت میں دینے سے علاوہ تسکین کے بخار بھی کم ہو جاتا ہے۔

3- اس روغن کے لگانے سے ہر جگہ کا درد خصوصاً درد سر کو فوراً فائدہ ہوتا ہے۔ ست پودینہ' ست اجوائن' کافور ہر ایک ایک تولہ کاربالک ایسڈ ایک ڈرام تمام کو ایک شیشی میں ڈال کر چند منٹ دھوپ میں رکھیں روغن بن جائے گا چند قطرے قدرے پیشانی اور کنپٹیوں پر لگائیں۔

2- درد شقیقہ (آدھے سر کا درد)

وجوہات

نزلہ زکام کہنہ' ضعف دماغ' کمی خون اور کثرت جماع کی صورت میں ہوتا ہے۔

تشخیص

سر کے کسی ایک جانب ہوتا ہے یہ صبح کے وقت سے شروع ہو کر دوپہر کو زیادہ شدت اختیار کر کے زوال آفتاب کے ساتھ کم ہونا شروع ہو جاتا ہے۔

علاج

اسطوخودوس 4 ماشہ، فلفل سیاہ 7 دانہ کشنیز خشک 4 ماشہ

ان تمام دواؤں کو سورج نکلنے سے پہلے تین چھٹانک پانی میں سردائی کی طرح گھوٹ کر چھان لیں اور مریض کو پلادیں اس طرح کم از کم پانچ روز کریں۔

3-درد عصابہ (ابرو کا درد)

وجوہات

بدہضمی، کمی خون، دانتوں کا بوسیدہ ہونا، گرم خلطوں کے بخارات کا چڑھنا، وجع المفاصل، یہ درد ابرو اور اس کے حوالی سے تعلق رکھتا ہے۔

تشخیص

کبھی ایک ابرو کبھی دونوں کبھی نصف چہرہ درد میں مبتلا ہوتا ہے۔ اکثر سر کے عرض میں ہوتا ہے۔

علاج

اس کا علاج وہی ہے جو درد شقیقہ میں گزرا۔

یہ نسوار بھی مفید خیال کی جاتی ہے علاج کے ساتھ اس کا استعمال بھی کرنا چاہئے۔

نوشادر 1 تولہ، اسطوخودوس 3 ماشہ، مشک کافور 4 رتی، گیرو 4 رتی پانی میں پیس کر نسوار تیار کرلیں۔ حسب دستور دن میں دو تین بار استعمال کریں۔

عصبی کمزوری

تعریف مرض:- اس مرض میں مریض کے اعصاب کمزور ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے کئی طرح کی تکلیف دہ علامات ظاہر ہوتی ہیں۔

وجوہات

کثرت جماع، جلق، نشہ آور چیزوں کا استعمال، رنج و غم، تفکرات اور تیز بخاروں کی وجہ سے ہوتا ہے۔

تشخیص

معمولی کام سے تھکاوٹ ہو جاتی ہے تھوڑا سا پڑھنے اور لکھنے اور بیٹھنے سے گردن تھک جاتی ہے۔ بے خوابی اور پریشان خیالی وسوسے اور وہم و فکر ہوتے ہیں دل دھڑکتا ہے چہرہ بے رونق اور مزاج چڑچڑا ہو جاتا ہے۔

اصول علاج

اعصاب کو پہلے سکون پہنچانا اور بعد میں تقویت پہنچانا ہی اصل علاج ہے۔ قبض کو دور اور ہاضمے کی صلاح بھی نہایت ضروری ہے۔

علاج

سلاجیت 2½ تولہ، کچلہ مدبر 2½ تولہ، فلفل سیاہ 1 تولہ، کشتہ فولاد 2 تولہ، زعفران خالص 6 ماشہ، جدوار خطائی 2 تولہ

تمام ادویات کو باریک پیس کر آب ادرک میں خوب کھرل کر کے گولیاں بقدر نخود بنا لیں۔

ترکیب استعمال

ایک گولی صبح ایک گولی شام ہمراہ دودھ گائے۔

فوائد: ضعف اعصاب اور سستی کو زائل کرتی ہے۔ سرعت انزال اور احتلام کیلئے بھی نافع ہیں۔

ضعف ہاضمہ، قلت خون اور تقویت باہ کیلئے بہترین چیز ہے۔

حب مقوی اعصاب: - ایکسٹرکٹ کچلہ کونین 1 تولہ، سلفاس 2 تولہ، کشتہ فولاد 2 تولہ،

کشتہ سونا 2 ماشہ 'یو ہمبین 5 گرین

سب اشیاء ملا کر خوب کھرل کر لیں اور گولیاں بقدر نخود بنائیں

خوراک:- ایک گولی ایک دن چھوڑ کر دودھ کے ہمراہ کھائیں۔

فوائد:- ضعف اعصاب اور ضعف مردانہ کیلئے کامیاب دوا ہے۔ طبیعت میں جوش اور قوت باہ کے عصبی مراکز کو بیدار کرتی ہیں۔ تمام مردانہ کمزوریوں کیلئے معتبر چیز ہے۔

نوٹ:- غذا میں زیادہ تر مقوی اشیاء مکھن بالائی گوشت مرغ اور انڈا وغیرہ کھائیں۔

بے خوابی (نیند نہ آنا)

تعریف مرض:- اس مرض میں مریض کو نیند بالکل نہیں آتی اگر آتی ہے تو بہت کم آتی ہے

وجوہات:- قبض' بد ہضمی' خون کی کمی نیز شراب خوری چائے قہوہ' افیون کا کثرت استعمال سے دماغ میں خشکی پیدا ہو کر نیند کم آتی ہے۔

تشخیص:- طبیعت نہایت پریشان اور بے چین ہوتی ہے ناک کے نتھنے خشک اور پیاس زیادہ ہوتی ہے۔ بعض اوقات غنودگی سی آکر نیند اچاٹ ہو جاتی ہے۔

اصول علاج:- اصل سبب مرض کو دور کریں دماغ کو روغنیات سے تری پہنچائیں اگر کمی خون سبب ہو تو مولد خون دوائیں اور غذائیں استعمال کریں۔

علاج:- روغن گل یا روغن بادام کی سر پر مالش کریں اور کانوں میں ڈالیں نیز یہ شربت صبح و شام استعمال کریں۔

مغز بادام شیریں 2½ تولہ 'مغز کدو 2½ تولہ 'مغز خیارین 2½ تولہ۔

ترکیب مغزیات کو سردائی کی طرح پانی میں گھوٹ کر شیرہ نکالیں۔

اس شیرہ میں پوٹاشیم برومائیڈ 1 تولہ حل کریں' کلورل ہائیڈریٹ 6 ماشہ حل کر لیں۔ پھر تین پاؤ پختہ مصری ڈال کر شربت تیار کریں۔

ترکیب استعمال:- 2 تولہ صبح و شام پانی میں ملا کر استعمال کریں۔

نیند کی زیادتی

تعریف مرض:- اس مرض میں مریض طبعی نیند سے زیادہ سوتا ہے اور ہر وقت نیند میں مدہوش رہتا ہے۔

وجوہات:- اس مرض میں دماغ میں رطوبتوں کی زیادتی ہوتی ہے۔ زیادہ ٹھنڈی چیزوں کا استعمال نزلہ' زکام' خون کی کمی' کثرت جماع سے بھی دماغ اور اعصاب کے سست اور کمزور ہو جانے سے بھی نیند کا غیر معمولی غلبہ ہو جاتا ہے۔

تشخیص: سر بوجھل چہرے پر بھر بھراہٹ پپوٹے پھولے ہوئے' منہ سے رطوبت کا جاری ہونا' عام طور پر ہر وقت غنودگی سی چھائی رہتی ہے۔

اصولِ علاج: قبض رفع کریں اگر نشہ آور چیزوں کی عادت ہے تو ان کو چھوڑ دینا ہی اس کا علاج ہے۔ دماغ میں رطوبتوں کی زیادتی کی وجہ سے بلغم کا تنقیہ کریں۔

علاج:- چائے قہوہ کا زیادہ استعمال کریں۔ فلفل سیاہ کی نسوار لیں اور غذائیں ایسی دیں جو زود ہضم ہوں لیکن رطوبت پیدا نہ کریں۔

خوراک:- صبح و شام حب حلیت بعد از غذا دو دو گولیاں گرم پانی سے استعمال کریں۔

دوران سر

تعریف مرض:- ہر ایک ایسی حالت کا نام ہے جس میں مریض کے کھڑا ہونے یا معمولی حرکت کرنے سے آنکھوں کے آگے اندھیرا چھا جاتا ہے یا چکر آنے لگتے ہیں جیسے اردگرد کی تمام چیزیں گھوم رہی ہیں۔

وجوہات:- خون کی کمی اور اس کا زہریلا ہونا' کثرت جماع' کثرت حیض' بدہضمی' قبض۔ منشیات کا استعمال اور دماغی چوٹ کی وجہ سے بھی یہ تکلیف ہو سکتی ہے کبھی یہ مرض دوران خون کی تبدیلیوں کے باعث بھی ہوتا ہے۔

تشخیص:- سر چکرانا' آنکھوں کے آگے اندھیرا چھا جانا جب یہ کیفیت بڑھ جائے تو مریض کو تمام چیزیں گھومتی ہوئی محسوس ہوتی ہیں۔

اصول علاج:- اصل مرض کو معلوم کر کے دور کریں۔ دماغی کمزوری ہو تو دماغ کو طاقت دینے والی ادویات استعمال کریں اگر خون کی کمی ہو تو خون پیدا کرنے والی ادویات دیں۔ معدہ کی اصلاح اور قبض کو ضرور رفع کریں۔

علاج:- عام صورتوں میں اطریفل کشیز اور اطریفل اسطوخودوس کا استعمال مفید ہے۔

مرگی

تعریف مرض:- یہ مرض اکثر دورہ کے ساتھ ہوتا ہے۔ مریض بے ہوش ہو کر زمین پر گر جاتا ہے۔ ہاتھ پاؤں کھینچے جاتے ہیں اور منہ سے جھاگ نکلتی ہے۔

وجوہات مرض:- مرطب غذاؤں کا زیادہ استعمال، دائمی نزلہ وزکام، کثرت مباشرت، جلق، ضربِ حیض، شراب خوری، پیٹ کے کیڑے، ورم دماغ اور سمیت خون، بول وغیرہ۔

تشخیص:- دورہ پڑتا ہے اور مریض چیخ مار کر بے ہوش ہو جاتا ہے۔ چہرہ نیلگوں اور منہ سے جھاگ نکلتی ہے۔ ہاتھ پاؤں اکڑ جاتے ہیں۔ کبھی زبان دانتوں میں آکر کٹ جاتی ہے۔

علاج:- ایسرول، پکھان بید، بینگ خالص، کونین، جدوار خطائی، عاقر قرحا، جند بید ستر، برابر وزن خوب پیس چھان کر پانی کے ساتھ گولیاں بقدر نخود بنائیں۔

ترکیب استعمال:- ایک گولی صبح، دوپہر، شام ہمراہ پانی کھلائیں۔

تریاق صرع:- ایک تولہ پارہ مصفی لیکر چینی کے پیالے میں ڈال کر اوپر 5 تولہ تیزاب گندھک ڈال کر نرم آگ میں رکھیں جب تیزاب اڑ کر خشک ہو جائے تو پانی سے تین مرتبہ غسل دیں تاکہ تیزابیت دور ہو جائے۔ بوقت 1 چاول تا 2 چاول بطور نسوار استعمال کریں۔ بہترین نسخہ ہے۔

کان کا درد

تعریف مرض:- اس مرض میں کان کے اندر درد ہوتا ہے۔

وجوہات:- کان میں کچھ پڑ جانا، سردی لگنا، پھنسی کا ہونا، وجع المفاصل وغیرہ۔

تشخیص:۔ درد کی ٹیس کان سے چہرے اور پیشانی تک آتی ہے۔ مریض بے چین ہوتا ہے۔

اصول علاج:۔ جس سبب سے درد ہو معلوم کر کے رفع کریں عام طور پر یہ درد عصبی ہوتا ہے۔ لہٰذا دافع درد ادویات سے فائدہ ہوگا۔

علاج:۔ پیاز کا پانی 1 تولہ' عرق گلاب 1 تولہ' سرکہ 1 تولہ' گیدڑ کی لید کا پانی 1 تولہ

تمام چیزیں ہم وزن ملا کر رکھیں دو بوند کان میں ڈالیں بالکل آرام ہوگا۔

درد کان اگر سردی کی وجہ سے ہو تو گرم گرم پانی کی بھاپ پہنچانا کافی ہے۔

دیگر۔ زیری سیاہ 1 تولہ' کوڑ 1 تولہ' روغن کنجد 5 تولہ' پانی 1 پاؤ

ترکیب:۔ زیری اور کوڑ باریک پیس کر پانی میں 24 گھنٹہ تک بھگو رکھیں پھر جوش دیں جب تیسرا حصہ رہ جائے تو چھان کر روغن کنجد ملا کر دوبارہ جوش دیں جب پانی جل کر صرف تیل رہ جائے۔ تیار ہے شیشی میں محفوظ رکھیں۔

ترکیب استعمال:۔ ایک یا دو قطرہ نیم گرم کان میں ڈالیں دن میں دو تین بار استعمال کریں۔

کان بہنا

تعریف مرض:۔ کان کی بیرونی نالی کی جھلی میں سوزش ہو کر کان سے پیپ بہنے لگتی ہے۔

وجوہات مرض:۔ مدت تک کان صاف نہ کرنا' غیر جنس کا کان میں پڑ جانا' چوٹ لگنا' بدہضمی اور بعض جلدی امراض سے یہ مرض ہو جاتا ہے۔

تشخیص:۔ ابتداء کان کی نالی متورم ہو کر سرخ ہو جاتی ہے بے چینی اور درد سے نیند نہیں آتی۔ کان ہر وقت بہتا رہتا ہے۔ کان سے بدبو آتی ہے۔

علاج:۔ ہائیڈروجن کے چند قطرے کان میں ڈال کر صاف کریں۔

رسکپور 1 ماشہ کو باریک کر کے 1 تولہ روغن کنجد میں داخل کر کے خوب ملا کر رکھیں۔ ضرورت پر ذرا گرم کر کے کان میں ڈالیں۔

کان کے ہر قسم کے زخم' پیپ آنا وغیرہ کیلئے بہترین اور مجرب ہے۔

کان کی پھنسیاں

تعریف مرض:۔اس مرض میں کان کے اندر اور ارد گرد پھنسیاں نکل آتی ہیں۔

وجوہات:۔کان کا اندرونی زخم ہونے کے باعث پیپ خارج ہو کر کان کے ارد گرد پھنسیاں نکل آتی ہیں۔ پیپ لگنے سے یہ مرض شروع ہوتا ہے۔

تشخیص:۔ پھنسیوں میں درد اور جلن ہوتی ہے اور ان سے زرد رنگ کی پیپ نکلتی ہے جس جگہ پیپ لگتی ہے وہیں پھنسی پیدا کر دیتی ہے۔

اصول علاج:۔کان کو کسی انٹی سپٹک دوائی سے باہر اور اندر سے خوب صاف کریں۔

علاج:۔ جل نیم 6 ماشہ کو میٹھا تیل میں جلا کر 6 ماشہ موم سفید ملا کر ٹھنڈا ہونے پر محفوظ رکھیں ہر قسم کے زخم اور پھنسی کیلئے بہترین مرہم ہے۔

نکسیر

تعریف مرض:۔اس مرض میں ناک سے خون جاری ہو جاتا ہے۔

وجوہات:۔ ناک یا سر پر چوٹ آنا' دماغ میں خون کا جمع ہونا' شدید بخار کا ہونا' حرارت جگر' بندش حیض نیز دموی مزاج آدمی کو گرمی اور بہار کے موسم میں نکسیر پھوٹتی ہے۔

تشخیص:۔ ناک سے خون جاری ہو جاتا ہے جو قطرہ قطرہ یا دھار کی صورت میں دونوں یا ایک نتھنے سے بہتا ہے۔

اصول علاج:۔ حابس دم دوائیں استعمال کریں لیکن جب نکسیر شروع ہو جائے تو پیشانی گردن اور پشت پر پانی یا برف لگانی چاہئے۔ دموی اشخاص میں نکسیر پھوٹے تو جب تک مریض ضعف محسوس نہ کرے اس وقت تک نکسیر بند نہ کریں کیونکہ یہ بیماریوں کا قدرتی علاج ہے۔

علاج:۔ پھٹکڑی 10 ماشہ ایک چھٹانک پانی میں حل کر کے ناک میں پچکاری کرنے سے نکسیر بند ہو جاتی ہے نیز ٹنکچر اسٹیل کا پھایہ کر کے ناک میں ٹھونس دیں۔

گل گیسو 1 تولہ رات کو 1 چھٹانک پانی میں بھگو دیں۔ صبح مل چھان کر مصری 1 چھٹانک ملا کر

پلائیں اسی طرح روزانہ استعمال کریں۔ آسان اور آزمودہ نسخہ ہے۔

منہ کے چھالے

تعریف:۔ اس مرض میں منہ کے اندر چھوٹے چھوٹے چھالے پیدا ہو جاتے ہیں۔

وجوہات: گرم مصالحہ دار غذا کا استعمال' قبض' بد ہضمی' زیادہ یہ مرض شیر خوار بچوں کو ہوتا ہے۔ دانت نکالنے کے زمانے میں۔

تشخیص:۔ منہ میں سوزش اور درد ہوتا ہے۔ رال بہتی ہے۔ بدبو آنے لگتی ہے۔ کبھی بخار بھی ہو جاتا ہے۔ ان کا رنگ سفید اور خاکستری ہوتا ہے۔

اصول علاج:۔ اس مرض میں منہ کی صفائی ضروری ہے ہاضمہ کو درست اور قبض کو رفع کرنا بھی لازمی ہے۔

علاج:۔ کتھ سفید' گیرو' قلمی شورہ' کافور' الائچی سبز' سنگجراحت' پھٹکری سفید ہم وزن سفوف بنائیں اور منہ میں چھڑکیں اور رال بہنے دیں۔

اگر بڑے آدمی کے منہ میں چھالے ہوں تو دھنیا کے دانے مٹھی بھر تھوڑے تھوڑے کر کے چبائیں اور لعاب نیچے گراتے جائیں۔

ہونٹ کا پھٹنا

تعریف مرض:۔ اس مرض میں ہونٹ متورم ہو کر ان سے خون نکلتا ہے۔

وجوہات:۔ سردی لگنا' گرد و غبار' ٹھنڈی جگہ سے یک لخت گرم جگہ آنا

تشخیص:۔ ہونٹوں سے خون نکلتا ہے درد اور خراش کی شکایت سے کھانا پینا دشوار ہو جاتا ہے۔

علاج:۔ مقام ماؤف پر ویزلین لگائیں۔

روغن گل میں موم ملا کر بھی فائدہ مند ہے۔

مکھن میں قدرے کافور ملا کر لگانے سے جلن سوزش اور زخم کو آرام آ جاتا ہے۔

دردِ دانت

تعریف مریض:۔اس مرض میں دانتوں اور کبھی داڑھ میں درد ہوتا ہے۔

وجوہات:۔ میٹھی اور کھٹی چیزوں کا استعمال بد ہضمی' مسواک کا نہ کرنا' کیڑا لگنا' وغیرہ حاملہ کو حمل کے دوران یہ مرض ہو جاتا ہے۔

تشخیص:۔دانتوں میں سخت درد ہوتا ہے' مسوڑے متورم ہو جاتے ہیں پینے اور چبانے سے زیادہ تکلیف ہوتی ہے۔

اصول علاج:۔ روزانہ مسواک کریں اگر کھوڑیں ہو جائیں تو کیلشیم اور وٹامن ڈی استعمال کریں کھوڑوں کو زنک اکسائیڈ اور چاندی سے بھروادیں جو کھوڑیں بھری نہ جا سکیں ان کا نکال دیناہی بہتر ہے کیوں کہ کھوڑوں والے دانت درد کرنے لگتے ہیں۔

علاج:۔ ٹنکچر آیوڈین' کافور' کابالک ایسڈ' کلورل ہائیڈریٹ تمام ادویات برابر وزن ملا کر رکھ لیں۔اس محلول سے روئی تر کر کے مسوڑھوں پر لگائیں۔

اگر دانت میں کیڑا ہو تو روئی تر کر کے کھوڑ میں رکھیں کیڑا مر کر آرام آجائے گا۔

ماخورہ (پائیوریا)

تعریف مرض:۔اس مرض میں مسوڑھے متورم ہو کر ان سے بدبودار پیپ نکلتی ہے۔

وجوہات:۔ منہ اور دانتوں کی صفائی نہ کرنا' دانتوں پر میل جم جانا' کھانے کے ذرات کا دانتوں کے خلا میں پھنس کر متعفن ہو جانا' گنٹھیا اور نقرس کے مریضوں میں یہ مرض عام پائی جاتی ہے۔

تشخیص:۔اول مسوڑھے پھول جاتے ہیں ان سے جریان خون ہوتا ہے پھر مسوڑھے گلنے شروع ہو جاتے ہیں اور پیپ خارج ہوتی ہے۔منہ اور سانس سے سخت بدبو آنے لگتی ہے۔

اصول علاج:۔ منہ کی صفائی اور قابض گرم ادویہ مفید ہیں۔نرم مسواک کیکر یا نیم کی اس مرض سے محفوظ رکھتی ہے نیز اس مرض میں مبتلا حضرات کو ٹوتھ برش نہیں کرنا چاہئے۔

علاج:- انز روت 1 تولہ' کوڑی زرد 1 تولہ' نیلا تھو تھا بریاں 6 ماشہ

ترکیب:- نیلا تھو تھا کو نیم کوب کر کے توے پر رکھ کر نرم آگ پر جلائیں جب بریاں ہو کر سفید ہو جائے اتار لیں۔ کوڑیوں کو آگ میں ڈال کر جلائیں پھر تمام کو پیس کر محفوظ رکھیں۔ دانتوں پر صبح و شام حسب ضرورت ملنا چاہئے بعد میں کلی نہ کریں۔ اور ایک گھنٹہ تک غذا پانی سے پرہیز کریں۔

فوائد:- ماسخورہ کا کامیاب نسخہ ہے خون خواہ جس قدر آرہا ہو فی الفور بند کرتا ہے۔ پیپ آتی بھی رک جاتی ہے۔ مسوڑھے از سر نو پیدا ہو جاتے ہیں۔ درد دانت کو مفید ہے۔

نوٹ:- پائیوریا کا جلد علاج کرنا چاہئے ورنہ اس کا زہر معدہ میں غذا کے ساتھ مل کر خون میں مل جاتا ہے جس سے بہت سے امراض پیدا ہوتے ہیں۔

گوشت' مچھلی' انڈے' دہی' لسی سے پرہیز رکھیے۔

امراض چشم

وجوہات:- نزلہ زکام کثرت' مباشرت سرد اشیاء کا استعمال' دماغی محنت' کثرت مطالعہ' تمباکو نوشی اور کمی خون سے بینائی کمزور ہو جاتی ہے۔

تشخیص:- تھوڑی دیر تک پڑھنے یا لکھنے سے آنکھوں کے آگے اندھیرا آجاتا ہے آنکھوں سے پانی درد سر اور الفاظ دھندلے نظر آتے ہیں۔

علاج:- پھوا جست' طوطیا سبز' کتھ سفید' شاہترہ' برگ نیم خشک' پوست ہلیلہ زرد' شورہ قلمی' سرمہ مدبر ہر ایک برابر وزن' جملہ ادویات کو الگ الگ کپڑ چھان کر کے سرمہ تیار کریں۔ آنکھ کی ہر بیماری میں مفید ہے۔

نزلہ و زکام

تعریف مریض:- دماغی رطوبتوں کے حلق اور سینہ کی طرف گرنے کو نزلہ کہتے ہیں اور جب یہ رطوبتیں ناک کی طرف بہنے لگیں تو اسے زکام کہتے ہیں۔

وجوہات:- تبدیلی موسم' ضعف دماغ' زیادہ دھوپ میں چلنا پھرنا گرم اغذیہ کا زیادہ استعمال

وغیرہ سے صفرا زیادہ پیدا ہو کر بلغم میں مل جاتا ہے اور اس سے نزلہ حار (گرم) پیدا ہوتا ہے۔ اسی طرح ترش اور سرد چیزوں کی کثرت اور سرد ہوا میں پھرنے سے دماغ میں بلغم پیدا ہو کر نزلہ بارد (سرد) پیدا ہوتا ہے۔ کبھی سخت کام کے فوراً بعد پانی پی لینا بھی اس کا سبب بن جاتا ہے۔ اطبائے جدید نزلہ کی تحریک کا سبب خاص قسم کے جراثیم قرار دیتے ہیں۔

تشخیص:- طبیعت میں سستی' حواس کا کند ہونا' پیشانی پر جکڑن' سردی سے ہو تو چہرہ میں درد اور رطوبت قدرے گاڑھی ہوتی ہے اگر گرمی سے ہو تو حلق میں خراش' ناک میں سوزش' اور رطوبت نمکین اور پتلی ہوگی۔ ناک کے نتھنے سرخ ہوں گے۔ پیاس زیادہ ہوگی۔

اصول علاج:- ابتدائے مرض میں جبکہ رطوبت جاری ہو چکی ہو بند کرنے کی کوشش نہ کریں بلکہ اس کو غلیظ بنا کر خارج کریں۔ گرم نزلہ میں سرد لعاب دار چیزیں اور سرد نزلہ میں گرم لعاب دار دواؤں کا جوشاندہ پلائیں جاہل لوگ ہر زکام میں گرم ادویہ ہی استعمال کرتے ہیں۔ یہ ان کی غلطی ہے۔ ہضم کی رعایت اور قبض کا ازالہ بھی ضروری سمجھیں۔ افاقہ کے بعد تقویت دماغ دوائیں استعمال کریں۔

علاج:- سرد نزلہ میں گل بنفشہ 7 ماشہ' عناب 5 دانہ' لسوڑیاں 15 دانہ' گاؤزبان 4 ماشہ' تخم خطمی 4 ماشہ' تخم خبازی 4 ماشہ۔

ملٹھی مقشر 4 ماشہ' مویز منقی 5 دانہ' جوشاندہ بنا کر پلائیں اگر بخار ہو تو خاکسی 7 ماشہ اضافہ کر دینی چاہئے۔ چند روز تک پلائیں۔

گرم نزلہ میں بہی دانہ 5 ماشہ' عناب 9 دانہ' لسوڑیاں 15 دانہ' ریشہ خطمی 4 ماشہ' گل بنفشہ 4 ماشہ۔

دو کپ پانی میں ہلکا جوش دے کر میٹھا کر کے پلانے سے آرام ہو جاتا ہے۔ شدید حالات میں دن میں دو تین مرتبہ پلائیں۔

تریاق نزلہ:- اگر نزلہ دائمی ہو تو اس کا استعمال کریں۔

اسطوخودوس 1½ تولہ' گل گاؤزباں 3 تولہ' تخم مورد 3 تولہ' مغز کشیز 3 تولہ' تخم کاہو 3 تولہ' اجوائن خراسانی 8 تولہ' پوست خشخاس 8 تولہ تخم خشخاس 12 تولہ' تمام ادویات کو نیم کوفتہ

کر کے چار سیر پانی میں بھگو دیں ایک رات گزرنے کے بعد جوش دیں جب نیم سیر پانی رہ جائے تو اتار کر کپڑے میں چھان کر ایک سیر چینی ملا کر قوام تیار کریں۔ سرد ہونے پر یہ دوائیں ملا لیں۔

گل سرخ 1½ تولہ' کشنیز 1½ تولہ' رب السوس 1½ تولہ' نشاستہ بریاں 1½ تولہ' گوند کتیرا 1½ تولہ' مر کی 1½ تولہ' گوند کیکر 1½ تولہ' نہایت باریک پیس کر قوام مذکورہ میں ملا لیں۔

خوراک:۔ مقدار خوراک 1 ماشہ سے تین ماشہ تک۔

یہ تریاق نزلہ گرنے سے روکتا ہے اور کھانسی کو رفع کرتا ہے نزلی کھانسی کی اکسیری دوا ہے۔

نزلہ و زکام میں ہاضمہ کی اصلاح کیلئے یہ سفوف اکثر مفید رہتا ہے۔

بادیان 1 تولہ' الائچی کلاں 1 تولہ' سونٹھ 1 تولہ' ست ملٹھی 1 تولہ' نمک لاہوری 1 تولہ' نمک سیاہ 9 ماشہ' فلفل سیاہ 1 تولہ' نوشادر 6 ماشہ

تمام ادویات باریک پیس کر سفوف بنائیں خوراک تین ماشہ بعد از طعام

غذا اور پرہیز:۔ پیٹ بھر کر نہ کھائیں۔ ٹھنڈا پانی اور بھوک پر صبر کرنا مناسب ہے۔ گھی' تیل' دودھ' دہی' چھاچھ' چٹنی' سرکہ اور کھٹی اشیاء نہ کھائیں۔

کھانسی

تعریف مرض:۔ جب پھیپھڑے کسی اذیت کو دور کرنے کی کوشش کرتے ہیں تو اس سے کھانسی پیدا ہو جاتی ہے اکثر بلغمی رطوبات پھیپھڑے میں جمع ہو جاتی ہیں۔ معمولی کھانسی میں صرف پھیپھڑوں کی ہوائی نالیوں میں بلغم جمع ہو جاتی ہے۔ شدید کھانسی میں ان نالیوں کی جھلی میں ورم ہو جاتا ہے۔

وجوہات:۔ نزلہ و زکام کا عارضہ' گرمی' خشکی' سردی لگنا نیز بڑھاپے میں رطوبت کی زیادتی کی وجہ سے کھانسی ہو جاتی ہے۔

تشخیص:۔ سینے کی ہڈی کے نیچے خراش ہوتی ہے۔ سانس تنگ ہو کر آتا ہے جس سے بار بار

کھانسی آتی ہے۔ رات کو سوتے اور اٹھتے وقت زور ہوتا ہے۔

اصول علاج:۔ ہضم کی اصلاح کریں اگر کھانسی خشک ہو تو رطب دوائیں دیں اگر تر ہو تو مخدر دواؤں کے مرکبات دیں۔ پھیپھڑوں کی نالیوں میں بلغم غلیظ ہو تو رفیق بنا کر خارج کریں اگر رفیق ہو تو غلیظ بنا کر اخراج کریں۔

علاج:۔ پھٹکڑی بریاں 2 تولہ' سہاگہ بریاں 1 تولہ' ریٹھے سوختہ 1 تولہ' نوشادر 1 تولہ' نمک سیاہ 2 تولہ' نمک سونچل 1 تولہ۔ تمام کو باریک کر کے سفوف بنالیں۔

خوراک:۔ 1 ماشہ ہمراہ مناسب بدرقہ کے استعمال کرنے سے تمام قسم کی کھانسی مفید ہے۔

غذا و پرہیز:۔ زود ہضم غذا کھانا مناسب ہے۔ ترشی' تیل' قابض اور چاولوں سے پرہیز' زیادہ تر سبزیاں یا دال مونگ وغیرہ نیز کھانا شکم سیر ہو کر نہ کھائیں۔

ضیق النفس (دمہ)

تعریف مرض:۔ اس مرض میں سانس مشکل سے آتا ہے۔

وجوہات:۔ یہ مرض اکثر موروثی ہوتا ہے گرد و غبار' سرد ہوا کا لگنا' لوزتین کا بڑھ جانا۔ حنجرہ کے امراض' نزلہ وزکام' معدہ کی خرابی دل اور پھیپھڑوں کے امراض اس کے اسباب ہیں۔

تشخیص:۔ پھیپھڑوں کی ہوائی نالیوں اور ڈایا فرام کے عضلہ میں تشنج ہو کر تنگی سانس کے دورے شروع ہو جاتے ہیں دمہ کا دورہ عموماً رات کو ہوا کرتا ہے مریض کا دم گھٹنے لگتا ہے اور سانس مشکل سے آتا ہے یہ مرض مشکل العلاج ہے۔

اصول علاج:۔ اس مرض میں دورہ مرض کی تکلیف میں کمی کریں' مدت دورہ گھٹائیں اور وقفہ کی حالت میں اصل سبب مرض کو رفع کریں۔ خصوصیت سے تقویت ہضم اور نزلہ کا خاص خیال رکھیں کیونکہ اس مرض کی جڑ اصل نزلہ ہے۔

علاج:۔ دورے کی شدت کو روکنے کے لیے تخم السی' جو کا آٹا' کالی زیری برابر وزن لے کر شہد خالص میں ملا کر بقدر 6 ماشہ کھلائیں اوپر سے بہی دانہ 3 ماشہ' عناب 3 ماشہ' سپستان 9 دانہ' نبات سفید 2 تولہ کو پانی میں جوش دے کر چھان کر گرم گرم پلائیں۔

تخم مین پھل کو اس قدر باریک پیس کر مثل غبار ہو جائے اس کو جس قدر باریک پیسا جائے گا اتنا ہی زور اثر ہوگا۔ اس میں سے 1 ماشہ لے کر حسب ذیل شربت 2 تولہ میں حل کر کے دمہ کے دورہ کے وقت ہر پندرہ منٹ کے بعد ایک انگلی چٹا دیں اس کو عرصہ تک استعمال کرنے سے دورہ بھی نہیں پڑتا۔ دمہ کو دور کرنے کیلئے مجرب ہے۔

نسخہ شربت:- برگ گاؤزبان 2 تولہ' بادرنجبویہ 2 تولہ' گل بنفشہ 2 تولہ' تخم خطمی 2 تولہ' تخم خبازی 2 تولہ' سپستان 50 عدد' ابریشم مقرض 2 تولہ' اصل السوس 2 تولہ' پرسیاؤشاہ 2 تولہ' مویز منقی 2 تولہ' انجیر 2 تولہ' جڑ بادیان 2 تولہ' ذوفا خشک 12 تولہ۔

تمام ادویات کو نیم کوفتہ کر کے 2 سیر پانی میں بھگو دیں صبح کو ہلکی آنچ پر جوش دیں جب نصف پانی میں رہ جائے تو اتار کر ٹھنڈا کر لیں اور ہاتھوں سے خوب ملیں اور موٹے کپڑے میں چھان لیں چینی 1½ سیر ملا کر شربت کا قوام درست کریں۔ ٹھنڈا ہونے پر بوتلوں میں بھر لیں۔ اوپر کی دوا 1 ماشہ لے کر 2 تولہ شربت میں خوب حل کر کے تجربہ کریں۔

(حکیم محمد ایوب صدیقی)

ضعف دماغ

تعریف مرض:- اس مرض میں دماغ کے تمام یا بعض حصوں میں خون کا کم مقدار میں پہنچنا ہے جس کی وجہ سے دماغی پرورش میں کمی آ کر دماغ کمزور ہو جاتا ہے اور اپنے افعال اچھی طرح سر انجام نہیں دے سکتا۔

وجوہات:- کمی خون' زیادہ محنت' کثرت جماع' جلق' احتلام' جریان' دائمی نزلہ' ہضم کی خرابی اور دائمی قبض' دماغی شریانوں میں سختی یا سدہ پڑ جانا۔

عورتوں میں کثرت حیض و نفاس سے عام طور پر کمزوری دماغ ہو جاتی ہے۔

تشخیص:- معمولی دماغ محنت یا مطالعہ سے تھک کر درد سر پیدا ہو جانا۔ اٹھتے بیٹھتے چکر آنا۔ آنکھوں کے آگے اندھیرا چھا جانا' بعض مریضوں کی بینائی کمزور ہو جاتی ہے نزلہ و زکام کی عموماً شکایت رہتی ہے۔

اصول علاج:- اصل سبب مرض دور کریں ہضم کی خرابی اور دائمی قبض سبب ہو تو دور

کریں کی خون میں جگر کو تقویت دیں۔ جریان واحتلام سبب ہو تو اس کا علاج کریں۔

ملاج:- برہمی بوٹی 50 گرام' اسطوخودوس 25 گرام' مغز بادام شیریں 50 گرام' مرچ سفید 10 گرام' سونف 50 گرام' مصری کوزہ 100 گرام

تمام ادویات کو باریک پیس کر محفوظ رکھیں

10 گرام صبح وشام خالی پیٹ پانی یا دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔

یہ سفوف مقوی دماغ ومقوی بصر ہے۔ چالیس دن لگاتار استعمال کریں۔

معجون کا نسخہ:- ہلیلہ زرد ½1 تولہ' کلونجی ½1 تولہ' سونٹھ 3 تولہ اجوائن دیسی 3 تولہ۔

تمام ادویات کو کوٹ پیس کر اٹھارہ تولہ شہد میں ملالیں۔

خوراک:- 9 ماشہ صبح وشام

فوائد:- یہ معجون معدہ اور حافظہ کو طاقت دیتی ہے۔ خاص کر دماغ کے اس حصے کو طاقت دیتی ہے جس کا تعلق حافظہ سے ہے۔

دل کی بیماریاں

دل کی دھڑکن

تعریف مریض:- اس مرض میں دل کسی غیر معمولی صدمہ یا کسی اندرونی سبب سے مفطر بانہ حرکت کرنے لگتا ہے اس کو خفقان یا دل کی دھڑکن کہتے ہیں۔

وجوہات:- رنج وغم' تمباکو نوشی' شراب خوری' ہاضمہ کی خرابی جلق اور کثرت جماع وغیرہ اس کی خاص وجوہات ہیں۔ مرگی جنون اور عورتوں میں اختناق الرحم سے بھی دل دھڑکتا ہے۔

تشخیص:- نبض تیز اور متواتر چلتی ہے۔ بھوک کم اور طبیعت سست ہوتی ہے تیز چلنے' بوجھ

اٹھانے' اوپر چڑھنے اور غصہ وغیرہ کی حالت میں دل جلدی جلدی حرکت کرتا ہے۔ سانس چڑھ جاتا ہے۔ پیشاب سرخ اور دائمی قبض ہوتی ہے۔

اصول علاج:- اصل سبب کو دور کریں۔ معدہ و جگر کی کوئی بیماری ہو تو اس کا علاج کریں۔ قبض کا خاص خیال رکھیں۔ قہوہ' تمباکو نوشی کی عادت ترک کروائیں۔

علاج:- مویز منقی 5 تولہ' قند سفید 8 تولہ' خمیرہ صندل 3 تولہ' خمیرہ بنفشہ 3 تولہ۔

ترکیب تیاری:- قند کا قوام کر کے خمیرہ جات اور منقی پیس کر شامل کر کے مغز کدو 1 تولہ' طباشیر 1 تولہ' تخم ... 1 تولہ' ... زبد 1 تولہ باریک کر کے ملا دیں نیز ایک ماشہ ورق چاندی بھی شامل کر لیں

خوراک:- 1 تولہ صبح و شام ہمراہ عرق گاؤزبان یا درج ذیل شربت کیساتھ استعمال کریں۔

آب سیب 40 تولہ' آب گاجر 20 تولہ' عرق بید مشک 15 تولہ' عرق کیوڑہ 15 تولہ' مصری 1 سیر حسب دستور شربت تیار کریں۔

دردِ دل

تعریف مرض:- اس مرض میں مریض کے دل میں سخت درد ہوتا ہے۔

وجوہات:- دل پر چوٹ لگنا' اعضاء کا تشنج جس کی وجہ سے شرائین میں کھچاؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ اور اس کی وجہ سے دل میں سخت درد ہوتا ہے۔

تشخیص:- دل میں تشنج ہو کر درد کے یکایک دورے شروع ہو جاتے ہیں دم کشی پیدا ہو جاتی ہے ٹھنڈے پسینے آتے ہیں درد کا دورہ چند گھنٹے ہوتا ہے۔ اکثر بے ہوشی ہو جاتی ہے۔

علاج:- گل سرخ' فلفل سیاہ' سونٹھ' دار فلفل' زاروز رطویل' دار چینی' اسارون' ہر ایک دو تولہ مصطگی رومی' نرکچور' پودینہ' انیسون ہر ایک ایک تولہ جند بیدستر 6 ماشہ سب کو کوٹ چھان کر ہم وزن شہد ملا کر معجون بنالیں۔

خوراک:- سات ماشہ دن میں دو مرتبہ' دردِ دل کی خاص دوا ہے۔

علاوہ ازیں کشتہ بارہ سنگا کوار گندل والا سفید رنگ ہو۔ 2 رتی تا 4 رتی منقی میں رکھ کر کھلائیں دردِ دل کیلئے تریاق الاثر ہے۔

ہیر اہینگ 1 رتی منقی میں رکھ کر کھلانے سے بھی ہر قسم کے درد دل کو فائدہ ہوتا ہے۔

غشی (بے ہوشی)

تعریف مرض:۔ اس مرض میں عارضی طور پر دل کا فعل بند ہو جاتا ہے اور مریض بالکل بے ہوش ہو جاتا ہے۔

وجوہات:۔ اچانک خوشی یا غم کی خبر سننا۔ جریان خون کی زیادتی، نفیس مزاجی، عمل جراحی کے بعد انتہائی کمزوری مزمن امراض کی وجہ سے قلب کا ورم وغیرہ اس کے اسباب ہیں۔

تشخیص:۔ آنکھوں کے آگے اندھیرا آنا، دورہ کے وقت ہاتھ پاؤں کا سرد ہونا، نبض اور سانس نہایت کمزور مریض پسینہ میں تر ہو کر بالکل بے ہوش ہو جاتا ہے۔

اصول علاج:۔ مریض کے جسم کو گرمی پہنچائیں۔ ہاتھ پاؤں کے تلوؤں کی مالش کریں۔ مریض کے سر کو دوسرے حصہ کی نسبت نیچا رکھیں تاکہ خون آسانی سے دماغ میں آسکے۔

علاج:۔ اسپرٹ ایمونیا ایرومیٹک سونگھائیں اور مقدار 20 بوند یا اس سے زیادہ حسب برداشت مریض کو پانی میں ملا کر پلائیں۔

جواہر مہرہ 4 چاول عرق گاؤزبان میں حل کر کے منہ میں ڈالیں غشی کو فوراً رفع کرتا ہے۔

مریض کے ہوش میں آنے کے بعد اصل سبب کا علاج کریں اور ضعف قلب کیلئے جو دوائیں دل کی دھڑکن میں لکھی گئی ہیں، مفید ہیں۔ خمیرہ مروارید، جواہر والا 5 ماشہ کھلا کر اوپر سے عرض بید مشک پلائیں۔

غذا ماء اللحم 5 تولہ میں 2 تولہ، مصری ملا کر پلائیں۔ بکری کا گوشت، یخنی، دودھ، مکھن، کھچڑی، دال مونگ، انار، انگور، خوبانی، امرود، ناشپاتی اور سنگترہ وغیرہ استعمال کریں۔

مفید تدابیر:۔ دورہ کے وقت ہاتھ پاؤں باندھیں اور ان کی مالش کریں۔ سر اور چہرے پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے ماریں مریض کو ہوادار مکان میں رکھیں یا گرم پانی بوتلوں میں بھر کر ہاتھ پاؤں پر پھیریں۔

پیٹ کی بیماریاں

درد معدہ

تعریف مرض:۔ درد شکم یا قولنج معدی میں ناف کے ارد گرد یا انتڑیوں میں درد ہوتا ہے۔

وجوہات:۔ قابض بادی اور زیادہ چکنی غذاؤں کے کھانے سے ہضم خراب ہو کر ریاح زیادہ پیدا ہو کر معدہ میں تناؤ پیدا کرتی ہے یا معدہ میں صفرا کے زیادہ گرنے نیز ورم یا زخم کی وجہ سے بھی درد ہوا کرتا ہے۔

تشخیص:۔ پیٹ پھول جاتا ہے۔ جس میں جلن اور کھٹی ڈکاریں آتی ہیں۔ ٹھہر ٹھہر کر درد ہوتا ہے۔ متلی اور بعض اوقات قے بھی ہو جاتی ہے۔ ریاح کی وجہ سے ہو تو پسلیوں میں کھچاوٹ ہوتی ہے۔

اصول علاج:۔ رفع قبض کریں' ریاح کو خارج کرنے والی ادویات استعمال کرائیں۔ اگر جی متلاتا ہو تو قے کرائیں دیگر کوئی سبب ہو تو معلوم کر کے دور کریں۔

علاج:۔ زنجبیل (سونٹھ) 1 تولہ' گڑ 1 تولہ کو لے کر تھوڑا تھوڑا پانی ڈالتے جائیں اور مٹی کے پختہ پانی میں گھستے جائیں جب دو چمچی شیرہ سا تیار ہو جائے تو پلائیں۔ پہلی ہی خوراک سے آرام آجائے گا ورنہ دوسری خوراک دیں نہایت سریع الاثر دوا ہے۔

دیگر:۔ لونگ 2 تولہ' فلفل سیاہ 2 تولہ' نمک سیاہ 2 تولہ' اجوائن دیسی 2 تولہ' ہیرا ہینگ بریاں 6 ماشہ۔

تمام کو کھرل کر کے آب ادرک سے گولیاں بقدر نخود بنا لیں۔

خوراک:۔ دو گولیاں نیم گرم پانی سے نگل لیں۔

اس کے علاوہ جوارش کمونی اور حب حلتیت حسب حالات مفید ہیں اگر معدہ پر صفرا بکثرت گرتا ہو اور اس وجہ سے درد کی شکایت ہو تو جوارش ترہندی اور جوارش انارین حسب حالات مفید ہیں۔

بد ہضمی

تعریف مرض:۔ اس مرض میں معدہ کے صرف فعل ہضم میں فتور آ جاتا ہے لیکن اس کی ساخت میں کسی قسم کا نقص نہیں ہوتا۔

وجوہات:۔ اکثر کھانے پینے کی بے اعتدالی' گیسٹرک جوس کا کم و بیش ہونا۔ کھانا کھا کر سو جانا' زیادہ سرد اشیاء کا استعمال' ثقیل بادی اشیاء کی کثرت' نیز دوران غذا زیادہ پانی پینے سے پیٹ میں ابھارا ہو جاتا ہے۔

تشخیص:۔ کھٹی ڈکاریں' سینے میں جلن اور پیٹ میں ہوا بھر جاتی ہے منہ سے تھوک کی زیادتی اور بدن میں سستی واقع ہو جاتی ہے۔

اصول علاج:۔ اگر ڈکاروں میں ترشی کا غلبہ ہو پیٹ میں قراقر نفخ اور سینہ جلتا ہے تو ایسی دوائیں دینی چاہئیں جن میں شورہ اجزا بکثرت ہوں۔ اگر معدہ میں شوریت غالب ہو جس کی علامات یہ ہیں بھوک کم لگتی ہے جلی ہوئی ڈکاریں آتی ہیں۔ منہ کا ذائقہ کبھی کڑوا ہوتا ہے تو ایسی دوائیں استعمال کرنی چاہئیں جن میں ترشی زیادہ ہو۔

سفوف ملی:۔ برگ سنا مکی 20 گرام' زنجبیل 10 گرام' فلفل دراز 10 گرام' نرکچور 10 گرام' ہاگہ بریاں 10 گرام' پپلا مول 10 گرام' جڑ چترک 10 گرام' نوشادر ٹھیکری 10 گرام' جوکھار 10 گرام' سجی کھار 10 گرام۔ تمام ادویات کو باریک کر کے رکھ لیں۔ سنا مکی کو تنکوں وغیرہ سے صاف کر کے سفوف کیجئے۔ **مقدار خوراک:**۔ 2 ماشہ بعد از غذا پانی کے ساتھ۔

سفوف ہاضم:۔ دانہ الائچی کلاں 2 تولہ' نوشادر 2 تولہ' نمک سیاہ 2 تولہ' فلفل سیاہ 1 تولہ' فلفل دراز 1 تولہ' جوکھار 1 تولہ' قلمی شورہ 1 تولہ' ست پودینہ 3 ماشہ۔

ترکیب تیاری:۔ جملہ اجزاء کو پیس کر سفوف بنالیں۔ مقدار خوراک 4 رتی تا 1 ماشہ پانی یا کوئی عرق کے ساتھ

فوائد:۔ معدہ اور ہضم کی جملہ شکایات رفع کرنے کیلئے بے نظیر چیز ہے۔ پیٹ کا بھاری پن' غذا کا صحیح طور ہضم نہ ہونے کی صورت میں از حد مفید ہے۔

کی بھوک' درد شکم' باد گولا' قولنج کے درد کو رفع کرنے کیلئے معمولی گرم پانی سے

استعمال کریں۔

معدہ میں غلبہ شوریت کی صورت میں یہ سفوف استعمال کریں۔

انار دانہ 1 تولہ' زرشک 1 تولہ' بادیان 1 تولہ' سماق 1 تولہ' کشنیز 1 تولہ' نمک سانبھر 1 تولہ

خوراک:۔ تمام کا سفوف کر کے بعد از غذا تین تین ماشہ کھائیں

متلی کی صورت میں تھوڑا تھوڑا چاٹیں۔

علاوہ ازیں آب انار' آب لیموں یا ان کے شربت حسب حالات مفید ہیں۔

یہ نسخہ بھی نہایت مفید ترین ہے۔

آلو بخارا 10 تولہ' زرشک 10 تولہ' ملٹھی مقشر 2 تولہ' فلفل شیریں 2 تولہ' ناگ کیسر 2½ تولہ' سماق دانہ 2½' بادیان 2½ تولہ' زیرہ سفید 2 تولہ' کشنیز 2½ تولہ' کلونجی 2 تولہ' الائچی کلاں 2 تولہ' الائچی خورد 2 تولہ' برگ پودینہ 1 تولہ' تخم کاسنی 1 تولہ' گل سرخ 2 تولہ' صندل سفید 1 تولہ' مصری ½ کلو' شہد ½ کلو' آب انار ½ کلو۔

ترکیب تیاری:۔ آلو بخارا رات گرم پانی سے بھگو دیں صبح اوپر سے ڈال لے لیں۔ زرشک کو عرق گلاب میں علیحدہ دوری میں پیس لیں۔

پھر مصری اور شہد کا قوام بنا کر دواؤں کے سفوف اور زرشک کو ملا دیں۔

خوراک:۔ مقدار خوراک 1 تولہ صبح و شام

بہترین ہاضم ہے۔ تیزابیت اور صفرا کو اعتدال پر لاتی ہے منہ کا ذائقہ درست کرتی ہے۔

تیزابیت

اگر بدہضمی مسلسل اور پرانی ہو جائے تو معدہ میں تیزابی مادے کثرت سے پیدا ہوتے ہیں اور ان کی وجہ سے معدہ میں جلن محسوس ہوتی ہے نیز خالی پیٹ جلن زیادہ ہوتی ہے۔ اگر تیزابیت بہت زیادہ بڑھ جائے تو معمولی سی مرچ بھی جلن اور درد پیدا کر دیتی ہے۔

یا پھر تیزابیت کے علاج میں غفلت اور معدہ میں مسلسل ورم رہنے کی وجہ سے معدہ میں زخم بن جاتے ہیں۔ جن کی وجہ سے سخت چبھن اور درد ہوتا ہے۔ قے آنے سے

کسی قدر درد اور جلن کو آرام پہنچتا ہے۔

علاج:- الا ئچی خورد 1 تولہ، مصطگی 2 تولہ، صندل سفید 1½ تولہ، زہر مہرہ 2 تولہ، سنگجراحت 2 تولہ، تخم کاسنی 1 تولہ، عقیق 1 تولہ، گل نیلوفر 1 تولہ ملٹھی 5 تولہ، تخم قنب 1 تولہ، اجوائن خراسانی 2 تولہ، کشنیز 1 تولہ، سوڈا خوردنی 2 تولہ تمام ادویات کو باریک کر کے رکھ لیں۔

ترکیب استعمال:- 1 ماشہ تا 3 ماشہ ہمراہ دودھ دن میں 3 دفعہ ہر کھانے کے 3 گھنٹہ بعد

فوائد:- اس سے معدہ میں تیزابیت کم ہوتی ہے۔ معدہ کا ورم، سوزش اور زخم تیزی سے بھرتے ہیں جگر کی سوزش اور دل کو طاقت دیتا ہے۔

فواق (ہچکی)

تعریف مرض:- جس طرح پھیپھڑے اپنی کوئی تکلیف دہ چیز کھانسی کے ذریعے دفع کرنے کی کوشش کرتے ہیں اسی طرح فم معدہ کو اگر کوئی اذیت ہوتی ہے تو ہچکی کی صورت میں دفع کرتا ہے۔

وجوہات:- ثقیل و نفخ پیدا کرنے والی اشیاء کا استعمال، ورم معدہ یا جگر اور بد ہضمی وغیرہ سے یہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔

تشخیص:- ہاضمہ خراب، پیٹ میں درد اور قراقر کی شکایت ہو گی صفرا کی صورت میں فم معدہ پر سوزش زبان خشک اور پیاس زیادہ ہو گی۔ رطوبت بلغمیہ اور ریاح غلیظ کی صورت میں فم معدہ پر بوجھ معلوم ہو گا۔

اصول علاج:- اصل سبب کو رفع کریں ہچکی کو رفع کرنے کیلئے چھینک لانے کی تدابیر کریں۔ تیز خلط کی صورت میں تسکین کی کوشش کرنی چاہئے پھر اصل مرض کا علاج کریں۔

علاج:- ریاح کی کثرت میں جوارش کمونی 1 تولہ، ست پودینہ 1 رتی ملا کر ہمراہ نیم گرم عرق سونف کے ساتھ استعمال کرائیں۔

جب ہچکی مصطگی 6 ماشہ، عاقر قرحا 6 ماشہ ایکسٹریکٹ بیلاڈونا 2 گرین

تمام اجزا کو باریک کر کے 15 گولیاں بنالیں۔ ایک ایک گولی دو دو گھنٹہ کے بعد استعمال کروائیں۔

نسوار کا نسخہ:- سونٹھ 1 تولہ' نمک سیندھا 1 تولہ دونوں کو باریک کر کے بطور نسوار ناک میں چڑھائیں۔

متلی-ابکائی-قے

تعریف مرض:- متلی وہ کیفیت ہے جو کسی چیز کے معدے کے ذریعے خارج ہونے سے پہلے پیدا ہوتی ہے۔ ابکائی وہ ہے جس میں قے جیسی حرکت ہو مگر کچھ خارج نہ ہو اور قے میں معدہ کی غذا یا اس کے اندر جو کچھ بھی ہو بذریعہ حلق کے خارج ہو جاتا ہے۔

وجوہات:- مرطوب اشیاء کا زیادہ استعمال' معدہ میں زخم یا خراش معدہ میں صفرا کا جمع اور سوزش پیدا کرنا' زیادہ کھانے سے غذا کا فاسد ہو جانا' درد گردہ' ورم جگر' دماغی نزلہ' رحم کے بعض امراض' نیز مختلف بخاروں کئی قسم کے زہروں سے بھی قے آ جاتی ہے۔

تشخیص:- کھائی ہوئی چیز منہ کے راستے باہر آ جاتی ہے جو کئی ذائقوں کی حامل ہوتی ہے زرد' تلخ قے صفرا کی زیادتی کی وجہ سے ہوتی ہے۔ بلغم کی زیادتی کی وجہ سے منہ کا مزا نمکین یا ترش ہوگا قے میں سفید جھاگ یا بلغم نکلے گا۔ پیشاب میں غلاظت اور سفیدی ہوگی۔ ہضم کی خرابی کی وجہ سے ہو تو معدہ میں نفخ اور ریاح کی کثرت ہوگی اور غذا کا کچھ حصہ قے میں خارج ہوگا کسی قسم کے بخار کی وجہ سے ہو تو بخار موجود ہوگا۔ دیگر امراض کی وجہ سے ہو تو ان کا موجود ہونا تشخیص کیلئے کافی ہے۔

قے کی عام دو قسمیں ہیں۔

قے دماغی	قے معدی
اس میں قے آنے سے پہلے جی نہیں متلاتا اور اکثر خالی معدہ صبح اٹھتے ہی سوکھی ابکائیاں آکر قے آتی ہے۔ کمزوری محسوس نہیں ہوتی صرف بلغم اور زرد رنگ کا کڑوا پانی خارج ہوتا ہے۔	قے معدی میں جی متلاتا ہے پھر قے آتی ہے قے آنے کے بعد طبیعت ہلکی ہو جاتی ہے لیکن قدرے کمزوری محسوس ہوتی ہے خالی معدہ نہیں آتی کھائی ہوئی غذا خارج ہوتی ہے۔

اصول علاج:- اصل سبب کو رفع کریں کیونکہ یہ بذات خود کوئی مرض نہیں ہے اگر کثرت

خوری کی وجہ سے ہو تو قے کروادینی چاہئے۔ صفراوی قے کو ہرگز بند نہ کرنا چاہئے۔ فم معدہ پر طلا کرنا قے متلی اور قے کو بالخاصیت روک دیتا ہے۔

علاج:۔ بلغمی اور سرد قے کیلئے لونگ بہت نافع ہے۔ خصوصاً بچوں کے لیے لونگ باریک پیس کر یا پانی میں جوش دے کر پلائیں اور بہتر ہے کہ مصطگی رومی پیس کر چھڑک کر پلائیں۔ اس سے قے فوراً رک جاتی ہے۔

اگر دودھ پینے والے بچے کو قے کی شکایت ہو تو ماں کے دودھ میں لونگ 4 عدد پیس کر بچے کو پلائیں تو افاقہ ہو جاتا ہے۔

اگر معدہ میں صفرا کی زیادتی کی وجہ سے متلی اور قے کی شکایت رہتی ہو تو پودینہ 4 تولہ' الا ئچی خورد 2 تولہ ساق دانہ 4 ماشہ' دلال کلی 3 تولہ 1 پاؤ پانی میں پکائیں جب تین چھٹانک پانی رہ جائے تو اتار کر دو دو تولہ پلائیں۔

اگر یہ شکایت اکثر رہتی ہو تو کھانا کھانے کے بعد جوارش انارین' جوارش تمر ہندی' یا جوارش [illegible] کھلانا مفید ہوتا ہے۔

اگر بلغم کی زیادتی سے ہو تو دانہ الائچی خورد' پوست ترنج' پوست بیرون پستہ ہر ایک ایک [illegible] مصطگی میں ملا کر استعمال کریں۔

ہضم کی خرابی اور کثرت ریاح کی وجہ سے ہو تو جوارش کمونی کا استعمال نفع بخش ہے۔

معدے میں خراش ہونے کی وجہ سے قے آتی ہو تو لعاب ریشہ خطمی 5 ماشہ خطمی لعاب [illegible] 3 [illegible] شیرہ عناب 5 دانہ عرق گاؤزبان 12 تولہ میں نکال کر اسبغول مسلم سات ماشہ چھڑک کر پلائیں۔

اگر پیٹ کے [illegible] کی وجہ سے متلی اور ابکائیاں آتی ہوں تو ان کا مخصوص علاج کریں جو [illegible]

اگر حاملہ عورت کو حالت حمل میں قے اور متلی کی شکایت ہو تو جوارش انارین وغیرہ ادویہ استعمال کروائیں۔

اگر قے میں [illegible] معدہ سے خون خارج ہو رہا ہو تو نفث الدم کے مطابق اس کا علاج کریں۔

ہیضہ

تعریف مرض:- یہ ایک متعدی مہلک اور خطرناک مرض ہے جو اکثر وباء کے طور پر پھیلتا ہے اس مرض میں دست اور قے آکر مریض نڈھال ہو جاتا ہے۔

وجوہات:- سڑی ہوئی غذا اور پھلوں کا استعمال کرنا' ناقص پانی اور غذاؤں کے بے جوڑ استعمال سے ہیضہ ہو جاتا ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق اس مرض کا اصل سبب بیسی لس جرثومہ ہے جو خوردنی اشیاء میں مل کر تندرست آدمیوں کی انتڑیوں میں پہنچ کر مرض پیدا کر دیتا ہے۔ محققین کی رائے کے مطابق ہیضہ دو قسم کا ہوتا ہے۔ وبائی اور غذائی جن کی علامات مشترکہ ہوتی ہے۔

علامات و تشخیص:- اس مرض کے چار درجے ہیں جن کی علامات میں تبدیلی ہوتی رہتی ہے۔

پہلا درجہ:- پیٹ میں گڑگڑاہٹ ہوتی ہے یا درد ہو کر دست شروع ہو جاتے ہیں دستوں میں پاخانہ چاولوں کی پیچ کی طرح شفاف خارج ہوتا ہے۔ ساتھ ہی متلی یا قے ہوتی ہے پھر سفید رنگ کا گاڑھا سا پانی نکلتا ہے۔ قے میں اول غذا غیر منہضم نکلتی ہے پھر کچھ زردی مائل مواد نکلتا ہے اس کے بعد سفید رنگ کا مٹیالا سا مواد نکلتا ہے۔

دوسرا درجہ:- مریض بے چین ہوتا ہے دست اور قے میں زیادتی ہو جاتی ہے۔ پیاس بڑھ جاتی ہے نبض بالکل محسوس نہیں ہوتی ہاتھ پاؤں میں تشنج ہوتا ہے دوا یا پانی دینے سے فوراً قے ہو جاتی ہے۔

تیسرا درجہ:- مریض نڈھال ہو جاتا ہے جسم ٹھنڈا پڑ جاتا ہے آنکھیں پتھرا جاتی ہیں اور ان کے گرد نیلے ہلکے پڑ جاتے ہیں پیاس کی شدت ہوتی ہے چہرہ بے رونق اور دب جاتا ہے۔

چوتھا درجہ:- اگر درجہ سوئم میں سے مریض بخیریت گزر جائے تو مرض رفتہ رفتہ کم ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ قے بند ہو جاتی ہے خشکی کم ہو جاتی ہے۔ بدن میں گرمی آ جاتی ہے۔ بعض اوقات بخار ہو جاتا ہے جو اچھی علامت ہے۔

اصول علاج:- جب تک دست اور قے کثرت سے آ رہے ہوں بند نہ کریں کیونکہ یہی وہ

زہریلا مادہ ہے جو اس بیماری کا باعث ہے اگر قے اور دست فراغت سے نہ آرہے ہوں تو طبیعت کی مدد کریں جس قدر استفراغ زیادہ ہوگا موذی مرض دفع ہوگا اور مریض کے شفایاب ہونے کی زیادہ امید ہو گی۔

علاج:- جب قے اچھی طرح ہو چکے تو امرت دھارا پانچ قطرے شربت انار 2 تولہ عرق گلاب 5 تولہ میں ملا کر پلائیں۔

اگر مادہ کا میلان نیچے کی طرف ہو تو آنتوں میں نفخ اور قراقر کی زیادتی سے معلوم ہو سکتا ہے اس کے لیے جوارش سفر جلی 9 ماشہ کھلائیں تاکہ ایک دو دست کھل کر ہو جائیں اور زہریلا مادہ دفع ہو جائے بعد میں انار دانہ 3 ماشہ' پودینہ سبز 3 ماشہ' فلفل سیاہ 3 ماشہ' نمک 1½ ماشہ چٹنی بنا کر تھوڑی تھوڑی چٹائیں۔

یا عرق گاؤزباں' عرق بادیاں' عرق پودینہ' عرق اجوائن' عرق الائچی' عرق گلاب' سکنجبین لیموئی ہر ایک تین تولہ ملا کر پلائیں۔

جب ان تدابیر سے فارغ ہو جائیں تو ذیل کی ادویات میں سے کوئی ایک دیں۔

جب تک قے اور دستوں کا زور ہو کسی قسم کی غذا مریض کو نہ دیں البتہ پیاس کی شدت رفع کرنے کے لیے عرق گلاب 10 تولہ میں سکنجبین 4 تولہ میں ملا کر برف سے ٹھنڈا کر کے تھوڑا تھوڑا پلاتے رہیں۔

حب گل آک ہیضہ کیلئے نہایت مفید ہیں۔

گل آک 9 تولہ' فلفل سیاہ 4 تولہ فلفل دراز 4 ماشہ' سہاگہ بریاں 3 تولہ' نمک سیاہ 1½ تولہ تمام ادویات کو باریک پیس کر ادرک کے پانی میں ایک ہفتہ کھرل کر کے چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔

ایک ایک گھنٹے کے بعد ایک ایک گولی دیتے رہیں۔ اگر دست و قے بند ہونے کے بعد پیٹ پھول جائے تو چار پانچ گولیاں ایک ہی مرتبہ دے دیں ایک دست آکر شکایت رفع ہو جائے گی۔

خوف ہیضہ:- پوست ترنج 1 تولہ' پوست بیرون پستہ 1 تولہ' سنگدانہ مرغ' جائفل 1

تولہ ' جا ئفل 4 ماشہ ' ست پودینہ 3 ماشہ ست اجوائن 3 ماشہ ' ست الائچی 3 ماشہ تمام اشیاء کھرل کر کے چھان کر سفوف تیار کریں۔

خوراک:- ایک رتی تا ماشہ تازہ پانی کے ساتھ دس دس منٹ کے بعد چار خوراکیں دیں۔

غذا:- ابتداء مرض اور شدت مرض میں کسی قسم کی غذا نہیں دینی چاہیے۔

جب حالت بہتر ہو جائے ساگودانہ یا مونگ کی نرم کھچڑی دیں چند دن گزرنے کے بعد شوربے میں ڈبل روٹی بھگو کر کھائیں۔ رفتہ رفتہ غذا کی مقدار بڑھاتے رہیں چند یوم تک لطیف اور زود ہضم غذا دیتے رہیں اور پاخانہ کسی علیحدہ جگہ کرنے کی ہدایت کریں۔

نوٹ:- کنول گٹہ کی بندی یا لیموں کا بیج گلاب میں گھس کر دینے سے قے اور دستوں میں کمی ہو جاتی ہے جب قے اور دست شدت سے آرہے ہوں اور مریض بے حد ضعیف اور کمزور ہو گیا ہو تو یہ چیزیں گھس کر دینے سے فوراً نفع ہوتا ہے۔

آنتوں کی بیماریاں

قبض

تعریف مرض:- اگر اجابت معمول کے مطابق نہ آئے یا آئے تو پاخانہ تھوڑا تھوڑا کئی بار آئے یا روزانہ حاجت ہونے کے بجائے دوسرے ' تیسرے روز آئے ان دونوں صورتوں کو قبض کہتے ہیں۔

وجوہات مرض:- قابض و ثقیل چیزیں کثرت سے کھانا ' چائے حقہ نوشی ' افیون ' عصبی امراض ' اور صفرا کا کم پیدا ہونا۔ سست اور کاہل وجود آدمیوں میں عام جسمانی کمزوری کی شکایت کی وجہ سے اعصاب اور اعضائے ہضم بھی سست ہو جاتے ہیں۔ مردوں میں قبض عموماً دماغی کام کرنے والوں کو لاحق ہوتا ہے جس کی وجہ سے عصبی طاقت دماغ میں زیادہ خرچ ہو جاتی ہے اور آنتیں کمزور پڑ جاتی ہیں عورتوں میں اس کا سبب حمل ہوتا ہے بعض لوگوں کو کم پانی پینے سے بھی قبض رہنے لگتا ہے۔

تشخیص:- رفع حاجت کے وقت زیادہ دیر لگتی ہے پیٹ میں متعفن ریاح اور نفخ ہوتا ہے۔ طبیعت سست اور حواس کند ہو جاتے ہیں۔ درد سر اور مزاج چڑچڑا ہو جاتا ہے۔ نظر کی کمزوری' بھوک کی کمی' گھبراہٹ' بواسیر اور درد کمر ہونے لگتا ہے۔

اصول علاج:- دائمی قبض میں تیز اور دست آور ادویات ہرگز نہ دینی چاہئیں۔ ریاح شکم اور ملین دواؤں سے فائدہ ہوگا۔

علاج:- اگر آنتوں کی خشکی اس کا سبب ہو تو یہ معجون استعمال کروائیں۔

سنا کے پتے 10 تولہ' گلقند 1 پاؤ' مغز بادام 2 تولہ' منقی 2 تولہ' بادام روغن 1 تولہ

سنا کے پتوں میں تنکے نکال کر باریک پیس کر گلقند میں ملا دیں پھر بادام اور منقی کوٹ کر روغن بادام ملا کر معجون بنالیں۔

خوراک:- 1 تولہ رات سوتے وقت گرم دودھ سے کھائیں۔

بہترین نسخہ:- بادام روغن خالص 1 چھٹانک' گل بنفشہ 1 چھٹانک' پانی آدھ سیر

ترکیب:- رات کو گل بنفشہ پانی میں بھگو رکھیں اور صبح آگ پر رکھ کر پکائیں جب تین چھٹانک پانی باقی رہ جائے تو اتار لیں پھر اس میں بادام روغن شامل کر کے دوبارہ آگ پر چڑھائیں۔ جب پانی بالکل جل جائے اور صرف روغن رہ جائے تو نیچے اتار کر بحفاظت رکھ لیں۔

سوتے وقت روزانہ بقدر چھ ماشہ نیم گرم دودھ میں ملا کر استعمال کریں۔ ان شاء اللہ اس کے استعمال سے قبض ہمیشہ کیلئے دور ہو جائے گی۔

نفخ اور کثرت ریاح کی صورت میں یہ گولیاں استعمال کریں۔

زنجبیل' فلفل سیاہ' ترید' ہرڑ سیاہ' سنا مکی' اجوائن دیسی' نمک سیاہ' مصبر ہر ایک ایک تولہ مویز منقی 5 تولہ گودا کنوار گندل 10 تولہ

اول پہلے آٹھ دواؤں کو علیحدہ باریک کر لیں پھر مویز منقی کو کوٹ کر بادام روغن اور کنوار گندل ڈال کر خوب یک جان کر لیں پھر جنگلی بیر کے برابر گولیاں بنالیں۔

خوراک:- رات سوتے وقت 1 تا 3 گولی

قبض اور پیٹ کے جملہ امراض کیلئے اکثر اعظم ہے۔

قولنج

تعریف مرض:- انتڑیوں میں سدہ کی وجہ سے تشنج ہوا کرتا ہے۔ مریض کے شکم میں نیچے کی جانب سخت درد ہوتا ہے۔ اکثر قولون آنت میں سدہ پڑتا ہے اس لیے قولنج کہتے ہیں۔

وجوہات مرض:- بادی، ثقیل، سرد اشیاء یا خشک اور قابض اشیاء کا استعمال وغیرہ اس کے اسباب ہیں یا کسی وزنی چیز کے اٹھانے سے آنتوں میں بل پڑ جانا۔

تشخیص:- ہاضمہ خراب، پیٹ میں درد اپھارا، قبض، بے چینی اور پیشاب بعض اوقات بند ہو جاتا ہے جس سے مریض کی زندگی خطرے میں پڑ جاتی ہے۔

اصول علاج:- سبب کو دور کریں معدہ اور آنتوں کو فضلات سے صاف کریں۔

علاج:- روغن بیدانجیر 5 تولہ دودھ گرم میں ملا کر پلائیں۔

یا سونف 5 ماشہ، پودینہ 5 ماشہ، گل سرخ 7 ماشہ، سنا مکی 7 ماشہ، تربد سفید 7 ماشہ، انسیون 3 ماشہ تمام دواؤں کو آدھ سیر پانی میں جوش دے کر خمیرہ بنفشہ 5 تولہ ملا کر پلائیں۔ تین تین گھنٹے بعد دو مرتبہ پلائیں۔ اس سے قبل جوارش کمونی 9 ماشہ مسلسل کھلائیں نیز ربڑ کی بوتل کو گرم پانی سے بھریں اور پیٹ پر ٹکور کریں۔

اگر مذکورہ بالا دواؤں سے فائدہ نہ ہو تو درج ذیل گولیاں استعمال کریں۔

سیماب مصفی، گندھک آملہ سار، فلفل سیاہ، فلفل دراز، زنجبیل، سہاگہ بریاں، ہلیلہ سیاہ، مد جملہ ادویات برابر وزن لے کر سیماب اور گندھک کی کجلی بنائیں اور باقی ادویات ملا کر گولیاں بقدر خود بنالیں۔

خوراک:- 2 تا 4 گولیاں ہمراہ آب گرم

یہ گولیاں قولنج کیلئے ہمیشہ مفید ثابت ہوتی ہیں ایک دو جلاب آکر آنتیں صاف ہو جاتی ہیں اور درد کافور ہو جاتا ہے۔

قولنج سے آرام ہونے کے بعد مریض کو کم از کم ایک دن رات مطلق غذا نہ دینی چاہئے۔

دست (اسہال)

تعریف مرض:- معدہ کا ہضم مکمل ہونے کے بعد غذا آنتوں میں رکتی ہے اور آنتوں کا فعل انجام پاتا ہے لیکن اگر کسی وجہ سے نہ رُکے اور جلد خارج ہو جائے تو اس کا نام دست اور اسہال ہے۔

وجوہات مرض:- ثقیل باسی تیز مصالحہ دار اشیاء کا کثرت استعمال' بار بار جلاب لینا' آنتوں میں خراش پیدا ہونا' ضعف جگر' آنتوں میں بلغمی اور لیسدار رطوبت اور کبھی جگر میں حرارت بڑھ کر صفراوی دست آتے ہیں۔

تشخیص:- خراب غذا سے دست آئیں تو پیٹ درد' قراقر اور بد ہضمی ہو گی۔ ضعف جگر کی صورت میں پتلے پتلے زرد رنگ یا سرخی مائل گوشت کے دھوون جیسے آتے ہیں۔ حرارت اور صفرا میں سوزش اور جلن پائی جاتی ہے۔

اصول علاج:- دستوں کو فوراً بند نہ کریں جب تک مریض پر ضعف کا غلبہ نہ ہو اگر کوئی خراش دار مادہ یعنی غیر منہضم یا فاسد غذا پیٹ میں موجود ہو تو پہلے کوئی ہلکا سا خفیف مسہل دے کر پیٹ کو صاف کر لیں۔

علاج:- یہ سفوف اسہال کیلئے نہایت مفید ہے بشرطیکہ سدہ نہ ہو۔

بلیلہ سیاہ 1 تولہ' اجوائن دیسی ۶ تولہ' زیرہ سیاہ 1 تولہ' تینوں دوائیں الگ الگ کوٹ کر گھی میں چرب کر کے نرم آنچ پر بریاں کریں اور پھر ملالیں۔

ترکیب استعمال:- چھ چھ ماشہ صبح و شام ہمراہ دہی کے مقطر پانی سے استعمال کروائیں۔

سفوف اسہال:- بیل گری' حسب ضرورت سفوف

مقدار خوراک:- 3 ماشہ ہمراہ شربت انار دن میں تین بار ہر قسم کے دست بند کرنے کے لیے مفید ہے۔

اگر صفرا کی علامتیں پائی جائیں تو صفرا کا منضج پلا کر باقاعدہ مسہل دیں۔

جگر کی خرابی سے آنے والے دستوں کو بند کرنے کی کوشش ہرگز نہ کریں۔

اگر بند کرنے کی ضرورت پیش آئے تو زہر مہرہ 1 ماشہ طباشیر 1 ماشہ جوارش انارین

سات ماشہ میں ملا کر مریض کو کھلا دیا کریں۔

یہ نسخہ بھی صفراوی دستوں میں مفید ہے۔ کتھ سفید 3 ماشہ مائیں خورد 3 ماشہ 'پوست ہلیلہ زرد 3 ماشہ 'افیون 3 ماشہ '

چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔ ایک گولی صبح ایک گولی شام پانی سے دیں۔

اس کے علاوہ جوارش زرشک بھی مفید ہے۔

اگر دست مروڑ کے ساتھ آئیں تو لعاب ریشہ خطمی 4 ماشہ لعاب بہیدانہ 3 ماشہ 'شیرہ بیلگری 3 ماشہ شیرہ مروڑ پھلی 3 ماشہ پانی میں لعاب اور شیرہ نکال کر پلائیں۔

اگر برودت اور رطوبت کے غلبہ سے دست آئیں تو ایسی حالت میں صبح کو مصطگی 1 ماشہ الائچی خورد 1 ماشہ پودینہ خشک ا ماشہ 'سنگدانہ مرغ 1 ماشہ پیس کر جوارش مصطگی ملا کر استعمال کریں۔

اسہال کبدی اور معدی میں فرق

1- اسہال کبدی میں درد شاذ و نادر ہی ہوتا ہے لیکن اسہال معوی میں آنتوں کے اندر پٹھوں کی موجودگی سے شدید درد ہوتا ہے۔

2- اسہال کبدی میں خون دوروں کے ساتھ آتا ہے اور دو تین دن خارج ہونے کے بعد بند ہو جاتا ہے بر خلاف ازیں اسہال معوی میں خون بغیر وقفہ کے مسلسل خارج ہوتا رہتا ہے۔

3- اسہال کبدی میں مریض بہت جلد دبلا ہو جاتا ہے بر خلاف اسہال معوی کے اس میں انسان جلد دبلا نہیں ہوتا۔

4- اسہال کبدی میں جگر کی حرارت و رطوبت کے اعتبار سے سخت بدبو ہوتی ہے بر خلاف اسہال معوی کے کہ اس میں آنتوں کی برودت و خشکی کی وجہ سے بدبو سخت نہیں ہوتی۔

پیچش

تعریف مرض - یہ آنتوں کا ایک تکلیف دہ مرض ہے جس میں مریض کو بار بار رفع

حاجت کی تکلیف پیش آتی ہے۔اس کی وجہ آنتوں میں کسی خراش دار چیز کی موجودگی ہے۔

وجوہات مرض:۔ سڑی باسی' دیر ہضم غذاؤں کے کھانے' بار بار جلاب لینے کسی غلیظ لیسدار یا خشک سدوں کا آنتوں میں پیدا ہو جانا نیز آنتوں کا ورم وغیرہ اس کے اسباب ہیں۔

تشخیص:۔ پیچش دو قسم کی ہوتی ہے صادق' کاذب۔

صادق میں قدرے جھاگ وغیرہ خارج ہوتی ہے۔کاذب میں کچھ بھی خارج نہیں ہوتا۔پیچش کاذب سدوں کی وجہ سے ہوتی ہے لہٰذا بعض اوقات پاخانے میں سدے خارج ہوتے ہیں۔

ان کے ساتھ خون بھی آتا ہے مروڑ' خفیف بخار پیٹ میں درد اور نفخ بھی ہوتا ہے۔

اصول علاج:۔ مریض کو سالم اسبغول روغن بادام سے چرب کر کے رات کو کھلائیں اگر صبح پاخانہ میں سالم نکل آئیں تو پیچش صادق ہے ورنہ کاذب۔

پیچش کاذب میں کوئی دست آور کھلا کر سدوں کو خارج کریں۔جب سدے خارج ہو جائیں تو قابض دواؤں میں لعاب دار دوائیں وغیرہ شامل کریں تاکہ آنتیں کھلی رہیں۔

علاج :۔ روغن بیدانجیر چار تولہ عرض گلاب یا دودھ میں ملا کر پلائیں تاکہ سدے خارج ہو جائیں۔یا ریشہ خطمی ایک تولہ رات کو ڈیڑھ پاؤ پانی میں بھگویں صبح مل چھان کر گودہ املتاس 5 تولہ خمیرہ بنفشہ 4 تولہ اس میں مل کر چھان لیں پھر مغز بادام 5 عدد کو 5 تولہ پانی میں گھوٹ کر ملا کر پلائیں جب سدے خارج ہو جائیں تو غذا نرم مونگ کی کھچڑی وغیرہ کھلائیں۔

اگر پیچش صفرا کی زیادتی اور گرم چیزوں سے لاحق ہوئی ہو تو لعاب بہیدانہ 3 ماشہ ریشہ خطمی 5 ماشہ' بارہ تولہ عرق گاؤزبان یا پانی میں ملا کر چینی دو تولہ شامل کر کے اسبغول مسلم سات ماشہ اوپر چھڑک کر پلائیں۔

دوائے پیچش:۔ ابہل بریاں 8 ماشہ' زیرہ سفید بریاں 8 ماشہ' تخم گندنا 10 ماشہ' تخم خشخاش 10 ماشہ' تخم سویا 10 ماشہ' انیسون 10 ماشہ' تخم کرفس 10 ماشہ' اجوائن خراسانی 10 ماشہ' اسبغول بریاں 8 ماشہ' ہالیون بریاں 8 ماشہ بغیر کوٹے ملائیں۔

شقیقل 1 تولہ تمام ادویات کو کوٹ چھان کر ملالیں۔

خوراک:۔ 2 رتی تا 1 ماشہ

امتنازو واثراور حیرت انگیز نسخہ ہے کہ پہلی خوراک سے ہی پیچش رفع ہو جاتی ہے۔

سنگر ہنی

تعریف مرض:۔ یہ ایک قسم کے مذمن اسہال ہیں اس مرض میں انتڑیوں کی قوت ماسکہ کمزور ہو جاتی ہے اور ان کی دیواریں پتلی پڑ جاتی ہیں اور ان پر کہیں کہیں سطحی قروح بھی بن جاتے ہیں۔

وجوہات مرض:۔ بد ہضمی رنج و غم معدہ اور آنتوں کی قوت ماسکہ سے یہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ جدید تحقیقات اسے وٹامن بی کی کمی قرار دیتی ہے اگرچہ کئی قسم کے جراثیم ان دستوں میں پائے جاتے ہیں لیکن تاحال کوئی خاص قسم کے جراثیم دریافت نہیں ہوئے۔ یہ مرض گرم ممالک میں زیادہ پایا جاتا ہے۔

تشخیص:۔ کھانے کے فوراً بعد پاخانہ آجاتا ہے عموماً صبح کے وقت تین چار مٹیالے اور متعفن دست آجاتے ہیں مریض دن بدن کمزور ہو جاتا ہے۔ مریض کا منہ سرخ اور کبھی زبان پر آبلے پڑ جاتے ہیں۔

علاج:۔ شنگرف رومی، فلفل سیاہ، گلنار، سہاگہ، گندھک، شقیقل، تخم جوز مائل، فلفل دراز، بیش مدبر ہر ایک 6 ماشہ باریک کر کے آب بھنگرہ 12 تولہ میں کھرل کر کے نخودی گولیاں بنالیں 1 گولی صبح 1 گولی شام۔

آسان نسخہ:۔ سونف 2½ تولہ، زیرہ سفید 2½ تولہ، پوست ہلیلہ کابلی 2½ تولہ، سونف کو توے پر بھون لیں پھر تمام ادویات کو باریک پیس کر میدہ بنالیں پھر معمولی گھی سے چپڑ کر رکھ لیں مقدار خوراک 6 ماشہ دن میں دو دفعہ دہی کی گاڑھی چھاچھ سے دیں۔ ساتھ مربی آملہ اور مربی بہی خالی پیٹ کھلانا مفید ہے۔

غذا:۔ جس میں چکنائی بالکل نہ ہو مونگ کی دال اور چاول دیئے جا سکتے ہیں لیکن دال میں گھی بہت کم ڈالیں، مرچ بھی کم ہو گوشت ابلا ہوا بھی دیا جا سکتا ہے۔

کرم شکم

تعریف مرض:- آنتوں اور معدہ میں کسی وجہ سے کیڑے پیدا ہو جاتے ہیں۔

وجوہات:- آنتوں میں تعفن گلی سڑی اور باسی اشیاء کا استعمال یا آنتوں میں بلغمی رطوبت کی وجہ سے کیڑے پیدا ہو جاتے ہیں۔

تشخیص:- پیٹ میں درد' نفخ شکم منہ سے رال بہنا اور بھوک کی حالت میں مروڑ محسوس ہوتی ہے۔ سر کی گرانی اور مریض کے منہ سے بدبو آتی ہے عموماً قبض اور بعض اوقات دست آتے ہیں۔ بھوک زیادہ یا بند ہو جاتی ہے۔

اصول علاج:- کرم شکم دور کرنے کا اصول علاج یہ ہے کہ پہلے قبض وغیرہ رفع کیا جائے تاکہ آنتیں صاف ہو کر قاتل کرم دوائیں اپنا اثر کر سکیں۔

علاج:- روغن بید انجیر چار تولہ دودھ میں ملا کر پلائیں۔ اس سے قبض رفع ہو کر آنتیں صاف ہو جائیں گے۔

پہلے رات کو شکر دودھ میں ڈال کر پلائیں اور صبح 1 تولہ ناریل گھوٹ کر پتلا سا پانی بنا کر پلائیں۔

تیسرے دن پانی کے نصف گھنٹہ بعد روزانہ تربد سفید' باؤ بڑنگ کمیلہ' تینوں برابر وزن کھرل کر کے سات ماشہ گرم پانی سے کھلائیں۔

تین چار دن میں تمام کیڑے مر کر خارج ہو جائیں گے۔

بواسیر خونی

تعریف مرض:- اس مرض میں مقعد سے باہر یا اس کے کناروں پر نیز اس کی اندرونی جانب سرخی مائل نیلے ابھار پیدا ہو جاتے ہیں جو مسے کہلاتے ہیں ان کا حجم دانہ مٹر سے لے کر اخروٹ تک ہوتا ہے۔

وجوہات:- ثقیل دیر ہضم اور بادی غذاؤں کی کثرت' گوشت شراب اور بار بار جلاب لینے سے یہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ زیادہ تر مزمن قبض سے یہ بیماری ہوتی ہے کیونکہ آنتوں کی رگوں پر فضلہ کا دباؤ پڑنے سے ان کے آخری کنارے پھول کر مسوں کی شکل اختیار کر لیتے

ہیں۔ جن سے پیپ زرد رنگ یا خون نکلتا ہے۔
تشخیص:- مقعد پر بوجھ درد اور سوزش رہتی ہے خون کبھی پاخانہ میں ملا ہوا اور کبھی قطرہ قطرہ آیا کرتا ہے۔ کبھی خون دورے سے خارج ہوتا ہے جس سے مریض کمزور ہو جاتا ہے۔

اصول علاج:- ہضم کی تقویت اور جگر کی اصلاح کی جائے ریاح کو تحلیل اور قبض رفع کریں۔ مقامی طور پر مسوں کو گرانے والی ادویات لگانی چاہئیں۔

علاج:- اگر صرف خون آتا ہے تو یہ نسخہ مفید ہے۔ آنبہ ہلدی 5 تولہ' آملہ خشک 5 تولہ' پھٹکڑی بریاں 1 تولہ' خار خشک 5 تولہ' سہاگہ بریاں 1 تولہ جملہ ادویات کو باریک کر کے ملا لیں۔

مقدار خوراک:- تین تین ماشہ صبح و شام ہمراہ دودھ کھلائیں۔

فوائد:- ہر جگہ اور ہر قسم کے خون آنے میں مفید ہے قبض بھی نہیں کرتا۔

حب بواسیر:- رسوت مصفیٰ' مغز تخم نیم' مغز بکائن' ہلیلہ سیاہ' زرکچور' گوگل مصفیٰ' فلفل سیاہ' مصطگی رومی تمام ادویہ برابر وزن عرق گکر وند ملا کر گولیاں جنگلی بیر کے برابر بنائیں خوراک دو گولی سوتے وقت ہمراہ دودھ دیں یا 1 گولی صبح 1 گولی شام۔
بواسیر کے لیے یہ ایک بہترین نسخہ ہے چند روز میں ہی نمایاں فرق محسوس ہونے لگتا ہے۔

نوٹ:- اگر مسے ہوں تو کھڑیا مٹی 5 ماشہ' نوشادر ابیض 5 ماشہ' طوطیا بریاں 1 ماشہ
تینوں کو خوب لگاتار چار گھنٹے کھرل کر کے سفوف بنا کر رکھیں۔
پانی کی مدد سے مسوں پر لگائیں پہلے روز سے ہی پانی خارج ہوتا رہے گا۔
آخر خشک ہو کر گر جائیں گے۔
مسے گرنے پر کوئی زخم ہو تو پیاز گھی میں جلا کر لگائیں۔ زخم ٹھیک ہو جائیں گے۔

بواسیر بادی

وجوہات:- دائمی قبض' زیادہ دیر بیٹھے رہنا' زیادہ بادی چیزیں استعمال کرنا' گوشت اور شراب خوری کی کثرت سے بھی یہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔
تشخیص: پیٹ میں ہوا بھری رہتی ہے۔ بھوک کم ہاضمہ خراب' منہ خشک' اور جوڑوں میں

درد رہتا ہے۔ مقعد میں خارش جسم کا رنگ پھیکا اور زردی مائل ہو جاتا ہے۔ قدرے ہوا خارج ہونے پر افاقہ معلوم ہوتا ہے۔

اصول علاج:۔ ہضم کی اصلاح اور ریاح خارج کرنے والی دواؤں سے آرام ہوگا۔

علاج:۔ جوارش جالینوس صبح و شام استعمال کریں اس کی مداوت سے یہ شکایت کلی طور پر جاتی رہتی ہے۔

علاوہ ازیں یہ نسخہ بھی مفید ہے۔ کالی زیری اجوائن' پودینہ' ہلیلہ سیاہ' زیرہ سفید' گوگل مصفی تمام ادویات برابر وزن لے کر سفوف بنائیں۔

صبح و شام 6 ماشہ سفوف عرق بادیان سے استعمال کریں۔

فوائد:۔ ریح البواسیر کا تریاق ہے۔

اس مرض میں خون نہیں آتا بلکہ ریاح کا غلبہ ہوتا ہے۔ ریح کا خاصہ ہے کہ جہاں اسے جگہ ملتی ہے ادھر گھل جاتی ہے۔

جگر کی بیماریاں

درد جگر

تعریف مرض:۔ مقام جگر سے درد اٹھ کر درد کی ٹیسیں شکم پست اور داہنے کندھے تک جاتی ہیں کبھی شدت درد سے غشی تک نوبت پہنچ جاتی ہے۔ اس میں صفراوی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔

وجوہات:۔ گرم چیزوں کا استعمال' زیادہ گوشت اور شراب کا استعمال' دائمی قبض' سرد اشیاء کا استعمال تھکان اور پسینہ کی حالت میں پانی پی لینے سے درد شروع ہو جاتا ہے۔

تشخیص:۔ دائیں جانب پسلیوں کے نیچے مقام جگر پر درد ہوتا ہے مریض بے چین' ہچکی' جی متلانا' زیادہ پسینہ آنا اور بعض دفعہ غشی بھی آجاتی ہے۔

اصول علاج:۔ مخرج صفرا اور مسکنات کا استعمال کروائیں۔

علاج:۔روغن زیتون 1½ اونس قبل از غذا پلانا بہترین علاج ہے۔
دورہ کی حالت میں مریض کو آرام سے لٹائیں اور تخم کلتھ 1 تولہ' سر پھوکہ 2 تولہ' نمک سونچل 1 تولہ ڈیڑھ پاؤ پانی میں پکائیں۔
جب نصف رہ جائے تو چھان کر پلائیں اور مقام درد پر نطول کریں۔
قبض ہو تو آلو بخارا 5 دانہ' تمر ہندی 4 ماشہ' پانی میں جوش دیکر گلقند 4 ماشہ ملا کر پلائیں۔
پیاس کی شدت میں آلو بخارا 5 دانہ' عرق کاسنی 6 تولہ' عرق نیلوفر 6 تولہ میں بھگو کر ذلال تیار کر کے شربت نیلوفر 2 تولہ ملا کر تھوڑا تھوڑا دینا مفید ہے اور معجون دبید الورد 5 ماشہ کھانے کے بعد کھلائی جائے۔

کمزوری جگر

تعریف مرض:۔ اس مرض میں جگر کی چاروں قوتیں' جاذبہ' ماسکہ ہاضمہ اور دافعہ یا ان میں سے کوئی ایک قوت ضعیف یا خراب ہونے اور اپنے فعل سے عاجز ہونے کا نام ضعف جگر ہے۔
وجوہات:۔ مباشرت یا شدید محنت اور دھوپ میں چل کر آنے کے فوراً بعد پانی پی لینا برف کا کثرت استعمال' مرطوب غذاؤں کی زیادتی سے بلغم زیادہ پیدا ہو کر ضعف کر دیتا ہے۔
دائمی قبض' بندش حیض سدہ جگر اور ورم جگر اس کے اسباب ہیں۔
تشخیص:۔ بدن کمزور' رنگ زرد ہونٹ اور زبان کی رنگت سفید' پیشاب گاڑھا اور نبض سست ہو گی نیز صفرا' بلغم یا برودت کی وجہ سے ضعف ہو تو ان کی علامتیں پائی جائیں گی۔
اصول علاج:۔ اصل سبب کو دور کریں جو خلط غالب ہو اس کا تنقیہ و تعدیل کریں اس کے بعد فولاد کے مرکبات بالخاصہ مفید ہیں۔
علاج:۔ اگر ضعف جگر صفرا کی زیادتی سے ہو تو یہ نسخہ پلائیں زرشک 5 ماشہ' تخم کاسنی 3 ماشہ' ذلال تمر ہندی 1 تولہ۔ ان دواؤں کا پانی میں شیرہ نکال کر شربت بزوری معتدل ملا کر پلائیں۔
کھانا کھانے کے بعد جوارش انارین جس کا نسخہ ضعف ہضم میں مذکور ہو چکا مفید ہے۔ سردی اور بلغم کی وجہ سے جگر کمزور ہو تو جوارش جالینوس یا معجون دبید الورد کسی مناسب بدرقہ کے

ساتھ دونوں وقت کھلانی چاہیے۔

اکسیر جگر کا یہ نسخہ بھی مفید و مجرب ہے۔ معمول مطب ہے۔

نوشادر ٹھیکری، قلمی شودہ، ریوند خطائی، افتیمن، گندھک آملہ سار مدبر، فلفل سیاہ کشتہ فولاد، سوڈا ئیکارب، ایمونیا سائٹراس۔

تمام ادویات برابر وزن کوٹ چھان کر نکسوامیکا ٹنکچر میں گوندھ کر چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔

خوراک:۔ 1 گولی صبح 1 گولی شام مناسب بدرقہ سے دیں۔

یرقان

تعریف مرض:۔ یرقان وہ مرض ہے جس میں جلد یا اس کے قریب وجوار میں غیر عفونی سیاہ یا زرد خلط سرایت کرنے سے بدن کا رنگ زرد یا سیاہ ہو جاتا ہے۔

اقسام مرض:۔ اطباء قدیم یرقان کی دو قسمیں بیان کی ہیں۔

1- یرقان اصفر یعنی زرد جو جگر اور پتہ کی خرابی سے پیدا ہوتا ہے۔

2- دوسرا یرقان اسود یعنی سیاہ جو تلی کی خرابی سے پیدا ہوتا ہے۔

اطبائے جدید یرقان کی دو قسمیں بیان کرتے ہیں۔

1- یرقان سدی 2- یرقان غیر سدی

وجوہات:۔ یرقان سدی ایک وہ جو صفراوی نالی کو بند کر کے اس مرض کو پیدا کرتے ہیں۔

یرقان غیر سدی:۔ وہ جو بغیر بند کیے صفراوی نالیوں کے اس مرض کا باعث ہوتے ہیں چنانچہ اول کے اسباب یہ ہیں مرارہ کی نالی میں صفراوی پتھری یا کرم وغیرہ کا پھنس جانا یا اس میں یا بارہ انگشتی آنت کے سوراخ میں سوزش ہو کر منفذ کا تنگ یا بند ہو جانا۔ دوسری قسم کے اسباب یہ ہیں خاص قسم کے حمیات بخار بعض قسم کے زہر مثلاً فاسفورس پارہ کا زہر سنکھیا اور زہریلے حشرات کے کاٹنے کا زہر، بعض امراض جگر، بدھضمی، قبض سردی اور رنج وغم وغیرہ۔

یرقان کبدی اور یرقان مراری میں فرق

یرقان کبدی یعنی جگری یرقان میں بھوک کم ہو جاتی ہے۔ پیاس زیادہ اور پیشاب ابتداء ہی سے سرخ آتا ہے اور تمام بدن کا رنگ زرد ہو جاتا ہے اور صفراوی قے کی تکلیف ہوتی ہے لیکن یرقان مراری میں ابتداء زبان و قارورہ سفید ہوتا ہے۔

یرقان مراری اور یرقان سدی کبدی میں فرق

یرقان سدی یعنی وہ یرقان جو جگر کے سدوں کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔ یکبارگی اور اچانک پیدا ہو جاتا ہے مگر پتہ کی گرمی سے پیدا شدہ یرقان آہستہ آہستہ پیدا ہو کر آخر میں مکمل ہو جاتا ہے۔

تشخیص:۔ سب سے پہلے پیشاب کی رنگت زرد ہوتی ہے پھر آنکھوں کی رنگت زرد ہونے لگتی ہے پھر لب مسوڑھوں اور جلد کی رنگت بھی خفیف زردی مائل ہو جاتی ہے۔

منہ کا ذائقہ تلخ اور ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے اور بھوک کم ہو جاتی ہے بعض اوقات جلد پر خارش اور پھوڑے پھنسیاں بھی نکل آتی ہیں۔

اگر یرقان سیاہ ہو تو زردی کی بجائے سیاہی جھلکتی ہے یہ سیاہی امراض خون میں کسی سوداوی مواد کے پیدا ہو جانے سے خون میں سرخ دانوں کے ٹوٹنے سے پیدا ہوتی ہے۔

اصول علاج:۔ سب سے پہلے مدررات اور مسہلات دواؤں کا استعمال کرنا چاہئے۔ اس کے علاوہ مفتح سدہ قسم کی دوائیں استعمال میں لائیں تاکہ پتہ صفراکی نالی کے انسداد کا عمل پایہ تکمیل تک پہنچ سکے اس کے علاوہ محلل اورام اور قاطع صفرا دوائیں استعمال کرائیں۔

علاج:۔ یرقان اصفر (زرد) تسکین حرارت کیلئے مندرجہ ذیل نسخہ دیں۔

عناب 3 ماشہ' بہیدانہ 3 ماشہ' آلو بخارا 7 دانہ' تخم کاسنی 6 ماشہ مکو خشک 6 ماشہ' گل نیلوفر 16 تخم خیارین نیم کوفتہ 16۔

رات کو گرم پانی میں بھگو کر صبح مل چھان کر خمیرہ بنفشہ 4 تولہ ملا کر پلائیں۔

اس کے بعد گل بنفشہ 6 ماشہ' مویز منقی 9 دانہ' جڑ کاسنی 6 ماشہ' جڑ بادیان 6 ماشہ' تخم

کاسنی 6ماشہ ' آلو بخارا7دانہ 'زرشک 5ماشہ خیساندہ بنا کر گلقند 4تولہ ملا کر پلائیں۔

چوتھے روز اسی نسخہ میں سنا مکی 6ماشہ 'مغز املتاس 3تولہ تمر ہندی 3تولہ 'خمیرہ بنفشہ 4 تولہ 'شیرہ مغز بادام 5عدد اضافہ کر کے پلائیں اور دو تین مسہل دیں۔

بعد میں تعدیل مزاج اور مفتح سدہ کیلئے نوشادر 6ماشہ ' قلمی شورہ 6ماشہ 'جو کھار 6ماشہ ' ریوند خطائی 6ماشہ سفوف بنائیں۔

مقدار خوراک:- ایک ایک ماشے دن میں تین مرتبہ کھلا کر اوپر سے جڑ کاسنی 6ماشہ 'تخم خیارین 6ماشہ ' تخم خربزہ 6ماشہ ' تخم کاسنی 6ماشہ ' خار خشک 6ماشہ 'گل غافث 3ماشہ ' تخم کشوث 3ماشہ 'پانی میں جوش دے کر چھان کر شربت زوری تین تولہ ملا کر پلائیں۔

دوائے یرقان:- جگر کی اصلاح کرتی ہے اگر سدہ یا ورم مجاری یا جگر کی وجہ سے یرقان کی شکایت ہو تو اس کے دفع کرنے میں بے نظیر ہے۔ ریوند خطائی 1تولہ 'نوشادر 1تولہ 'شورہ قلمی 2تولہ 'کشتہ فولاد '6ماشہ خوراک 1رتی کی مقدار میں شربت بزوری کے ساتھ صبح و شام پلائیں۔

علاوہ ازیں اکسیر جگر جو ضعف جگر میں مزکور ہو چکا ہے بے حد مفید ہے۔

علاج یرقان اسود:- جس میں آنکھوں اور بدن کا رنگ سیاہ ہو جاتا ہے۔

نسخہ:- تخم کاسنی 6ماشہ 'گل بنفشہ 6ماشہ 'مویز منقی 9دانہ ' بادیان 6ماشہ 'برگ شاہترہ 6 ماشہ 'گل منڈی 6ماشہ 'عناب 5دانہ ' انجیر زرد 3عدد بدستور خیساندہ بنا کر شربت بزوری حسب ضرورت ملا کر پلائیں۔

قبض کی صورت میں بجائے شربت بزوری کے گلقند 4تولہ اضافہ کریں اور تنقیہ کی غرض سے اس نسخہ میں سنا مکی 6ماشہ 'مغز املتاس 3تولہ خمیرہ بنفشہ 4تولہ شربت دینار 4تولہ شیرہ مغز بادام 5دانہ اضافہ کر کے پلائیں اسی طرح دو تین مسہل حسب حالت دے کر بطور تبرید یہ نسخہ پلائیں۔

دوالمسک معتدل 5ماشہ کھلا کر اوپر سے شیرہ عناب 5عدد عرق شاہترہ 6تولہ عرق منڈی 6تولہ میں میں نکال کر شربت عناب 2تولہ ملا کر تخم ریحان 5ماشہ چھڑک کر پلائیں۔

سفوف کا نسخہ:- تخم کرفس 2 تولہ' زیرہ سیاہ 1 تولہ' اجوائن دیسی 1 تولہ' افتیمون ولائتی 1 تولہ' زردچوب 1 تولہ

تمام ادویات کو کوٹ چھان کر سفوف بنائیں۔

خوراک:- 2 ماشے سے 3 ماشہ ہمراہ آب نیم گرم

تلی کا بڑھنا

تعریف مرض:- اس مرض میں تلی بڑھ جاتی ہے۔

وجوہات:- ملیریا بخار کے بعد تلی اکثر بڑھ جاتی ہے۔ بخار میں سرد پانی پینا اور جگر کا فعل کمزور ہونے سے بھی یہ شکایت لاحق ہو جاتی ہے لیکن بلغمی اور سرد خشک اغذیہ کے استعمال سے بھی اس کا بڑھنا یقینی ہے۔

تشخیص:- ناف کے بائیں طرف پسلیوں کے نیچے سخت چیز معلوم ہوتی ہے جو بڑھ جانے کی صورت میں کبھی نصف سے زیادہ پیٹ گھیر لیتی ہے جسم سفیدی مائل پیٹ قدرے بڑا پیشاب پاخانہ سفید مریض کمزور اور تلی کے دبانے سے درد ہوتا ہے۔

اصول علاج:- اگر تلی بڑی اور نرم ہو تو نمکین مسہلات اور مرکبات فولاد استعمال کروائیں اگر سخت ہو تو پہلے محلل اور رام ادویہ کے ضماد یا پلستر لگا کر نرم کر کے بعد میں مسہل دیں۔

علاج:- نوشادر 1 تولہ' شورہ قلمی 1 تولہ' سبز کونین 6 ماشہ' سوڈا سلفاس 2 تولہ' سالٹ میگنیشیا 20 تولہ' ایمونیا سائٹراس 1 تولہ' تیزاب گندھک 30 تولہ' عرق گلاب 1 بوتل' تمام چیزیں حل کر کے پھر بوتل میں ڈال دیں۔

خوراک:- ایک خوراک کھانے کے پون گھنٹہ بعد صبح و شام پلائیں۔ یہ بارہ دن کی دوا ہے۔

فوائد:- تلی گھٹ کر اپنی اصلی حالت پر آجاتی ہے عورتوں کے رحم کی خرابی ہسٹیریا کے دورے کو بھی دور کرتا ہے۔

اکسیر طحال:- سرکہ انگوری 1 سیر' نوشادر 5 تولہ' انجیر ولائتی 1 پاؤ تینوں چیزوں کو عمدہ چینی کے برتن میں بھر کر اچھی طرح منہ بند کر کے گیارہ روز کے بعد کھول لیں تیار ہے۔

خوراک:- روزانہ خالی معدہ 2 انجیر کھلائیں اوپر سے عرق سونف پلائیں اس کے چند روز

استعمال سے بڑھی ہوئی تلی اپنی اصلی حالت پر آجائے گی۔ قبض رفع ہو کر جلد کی رنگت سرخ ہو جائے گی۔

نوٹ:۔ یہ مرض آہستہ آہستہ دور ہوتا ہے۔ اس لیے اس کا علاج دو تین ہفتے جاری رکھنا پڑتا ہے۔

پرہیز:۔ چکنی اور میٹھی اشیاء، مکھن، دال نخود، دال ماش سے پرہیز کریں۔ غذا معمولی بھوک سے کم گندم کی روٹی شوربا، مولی کا سالن، آم کا اچار اور دیگر ہر قسم کا اچار مفید ہے

گردہ و مثانہ کی بیماریاں (سنگ گردہ و مثانہ)

تعریف:۔ اس مرض میں گردہ یا مثانہ کے اندر ریگ یا پتھری پیدا ہو جاتی ہے۔

وجوہات:۔ غلیظ ثقیل، سرد اور بادی اشیاء لیکن اس کا بھاری فتور ہضم ہے۔ کبھی یہ مرض موروثی بھی ہوتا ہے۔ ناقص پانی، پیشاب روکنا، کھانے پینے میں بے اعتدالی وغیرہ اس کے اسباب ہیں۔ کبھی پتھری بننے سے پہلے گردہ یا مثانہ میں خون یا بلغم کا ذرہ یا کوئی جرثومہ کسی نہ کسی وجہ سے ضرور موجود ہوتا ہے جس کو مرکز بنا کر معدنی اجزاء اس کے گرد جمع ہوتے رہتے ہیں اور اس طرح پتھری کی شکل بن جاتی ہے۔

تشخیص:۔ کمر میں دھیما دھیما درد ہوتا ہے۔ کبھی درد گردہ سے شروع ہو کر مثانہ کی طرف آتا ہے اور درد کی ٹیسیں خصیوں اور ران کی طرف جاتی ہیں۔ پیشاب بار بار تھوڑا تھوڑا اور بعض اوقات خون آمیز ہوتا ہے۔ مثانہ پر بوجھ اور کبھی پتھری بڑی ہونے کی وجہ سے پیشاب بند ہو جاتا ہے۔ قبض اور قے ہوتی ہے۔ اگر پتھری گردہ سے مثانہ میں جاتے ہوئے حالب یا گردہ اور مثانہ کی درمیانی نالی سے گزرتی ہے تو سخت تشنجی درد ہوتا ہے۔ پتھری کے علاوہ درد کا سبب ریاح بھی ہوتا ہے یا ورم اور زخم سے بھی درد گردہ ہو جاتا ہے۔

اصول علاج:۔ پتھری کی صحیح تشخیص کے لیے پیشاب ٹیسٹ کروانا اور ایکسرے لینا ضروری ہے۔ مدر بول اور پتھری کو توڑنے اور خارج کرنے والی ادویات استعمال کریں۔ قبض بھی دور کریں۔

علاج:۔ شورہ قلمی 8 تولہ، رائی 8 تولہ، جو کھار 4 تولہ، کشتہ سنگ یہود 4 تولہ، نمک مولی 4

تولہ' ریوند خطائی 1 تولہ' عقرب سوختہ 3 ماشہ

تمام ادویہ کو باریک پیس کر سفوف بنالیں۔

دورہ کی حالت میں تین تین ماشہ دوا تین گھنٹہ کے وقفہ سے مناسب بدرقہ کے ہمراہ کھلائیں۔

شدید سے شدید درد کو فوراً آرام ہوگا۔ ریگ اور پتھری میں صبح و شام ہمراہ خیساندہ درج ذیل کھلائیں۔ کلتھی 9 ماشہ سرپھوکہ دو ماشہ نمک سینڈھا تین ماشہ تین پاؤ پانی میں جوش دیں جب پانی آدھارہ جائے تو چھان لیں اور استعمال کریں۔

کمزوری گردہ و مثانہ

تعریف مرض:۔ اس مرض میں گردوں کی ساخت کمزور اور ڈھیلی ہو جاتی ہے۔

وجوہات مرض:۔ کثرت مباشرت' ٹھنڈی چیزوں کی کثرت' عصبی امراض' جگر کے امراض کا بگڑ جانا وغیرہ اس کی وجوہات ہیں۔

تشخیص:۔ پیشاب کی بار بار حاجت ہوتی ہے۔ کمر میں مقام گردہ پر درد ہوتا ہے۔ کبھی اسہال کبھی قبض' پیشاب میں انڈے کی زردی کی مانند مادہ خارج ہونا شروع ہو جاتا ہے۔

قوت باہ کمزور اور بعض دفعہ بغیر حاجت کے پیشاب خارج ہو جاتا ہے۔

علاج:۔ اصل سبب کو رفع کریں اور جماع سے پرہیز کرائیں۔

لبوب کبیر' لبوب صغیر' جوارش زرعونی عنبری اور معجون فلاسفہ وغیرہ کا استعمال مفید رہتا ہے۔

علاوہ ازیں مغزیات اور مقوی باہ دواؤں کا استعمال بھی ضعف گردہ میں مفید ہے۔

پیشاب کا بار بار آنا

تعریف مرض:۔ اس مرض میں مثانہ کے عضلاتی ریشے کمزور ہو جاتے ہیں جس سے مثانہ میں پیشاب کو روکنے کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے کبھی پیشاب بلا ارادہ خارج ہو جاتا ہے۔

وجوہات مرض:۔ مثانہ میں پتھری' ورم مثانہ' شوگر یا سوزاک کی وجہ سے بھی مثانہ کمزور

ہو جاتا ہے۔ بوڑھوں میں بتقاضائے عمر اعصاب و عضلات کمزور ہو جانے سے یہ شکایت ہو جاتی ہے۔

تشخیص:- بار بار پیشاب کی حاجت ہوتی ہے۔ کبھی پیشاب بلاارادہ خارج ہو جاتا ہے۔ موسم سرما میں یہ شکایت عموماً بڑھ جاتی ہے۔

اصول علاج:- اصل سبب کو دور کریں۔ ایسی دوائیں استعمال کریں جو مثانہ کو طاقت دیں۔ اگر بڑھاپا ہو تو مقوی گردہ و مثانہ کے علاوہ مقوی اعصاب ادویات کھلانا ضروری سمجھیں۔

علاج:- سعد کوفی 10 ماشہ 'کندر جفت بلوط 5 ماشہ' قط شیریں 5 ماشہ 'زنجبیل 3 ماشہ' فلفل سیاہ 3 ماشہ

ترکیب تیاری:- تمام ادویات کو کوٹ چھان کر سہ چند شہد خالص میں ملا کر معجون بنا لیں۔

خوراک:- چھ چھ ماشہ صبح و شام کھلائیں۔

بوڑھوں کیلئے صبح کو معجون فلاسفہ یا جوارش جالینوس یا معجون زرعونی میں سے کوئی ایک استعمال کرائیں۔ رات کو جب اذراقی یا معجون اذاراقی دودھ کے ساتھ کھلا دیں کریں۔

درد مثانہ

تعریف مرض:- اس مرض میں مثانے میں درد ہوتا ہے۔

وجوہات مرض:- سرد چیزوں کا زیادہ استعمال 'پتھری' مثانہ میں ریاح کا جمع ہونا اور اچانک چوٹ سے مثانہ میں درد ہوتا ہے۔

تشخیص:- پیڈو کے مقام پر درد اور کھچاوٹ محسوس ہوتی ہے۔

اصول علاج:- اصل سبب کو رفع کریں پتھری کی وجہ سے ہو تو اس کا مخصوص علاج کریں ریاح کی صورت میں ضعف ہضم کو تقویت اور قبض دور کریں۔

علاج:- جوارش کمونی ہمراہ عرق سونف استعمال کریں۔

تخم کلتھ 10 تولہ' سرپھوکہ 2 تولہ' نمک سونچل 1 تولہ ڈیڑھ سیر پانی میں پکائیں جب نصف رہ جائے تو چھان کر پلائیں اور مقام درد پر گرم پانی کا نطول کروائیں۔

فوائد:- درد مثانہ و گردہ کو نہایت مفید ہے۔

خونی پیشاب

تعریف مرض:- اس مرض میں پیشاب کے ساتھ خون مل کر آتا ہے۔

وجوہات:- گردہ و مثانہ میں پتھری کا پیدا ہو جانا' ورم گردہ' گرم چیزوں کا بکثرت استعمال بواسیر یا حیض کا خون بند ہو جانا' قرحہ گردہ و مثانہ' کبھی یہ مرض جگر یا گردوں کے ضعف سے پیدا ہوتا ہے۔ جس سے خون کے اجزا مائیت سے جدا نہیں ہونے پاتے۔

تشخیص:- خون میں پیشاب مل کر آتا ہے۔ بعض دفعہ پیشاب سے قبل یا بعد میں خون نکلتا ہے۔ پیشاب سے پہلے آنے والا خون عام طور پر مجریٰ بول یا غدہ مذی سے آتا ہے اور قطرہ قطرہ آئے گا۔ پیشاب میں ملا ہوا خون گردے سے آتا ہے جو مثل گوشت کے دھوون کے ہوتا ہے اور پیشاب سے آخر میں آنے والا خون مثانہ سے آیا کرتا ہے اور اس میں خون کے منجمد ٹکڑے پائے جاتے ہیں۔ جب گردوں سے خون آتا ہے تو ان میں درد ضرور ہوتا ہے۔

اصول علاج:- حیض یا بواسیر کا خون بند ہو جانے کی وجہ سے ہو تو یا گردہ و مثانہ یا قرحہ قضیب کی وجہ سے ہو تو پہلے اصل مرض کا علاج کریں۔

علاج:- خون بند کرنے کیلئے دم الاخوین سنگجرات' گیرو' پھٹکڑی بریاں کیسر' با شمعی برابر وزن لے کر ملا کر خوراک 2 ماشہ' شربت انجبار یا جوشاندہ انجبار سے دیں۔

غذا و پرہیز:- آش جو' دودھ' مونگ کی دال' ٹھنڈی ترکاریاں' مثلاً پالک' کدو وغیرہ دیں۔ ہر قسم کی خراش پیدا کرنے والی گرم ادویہ و غذا مصالحہ دار غذاؤں' ثقیل اور نفاخ غذاؤں سے پرہیز کریں۔

پیشاب بند ہو جانا

تعریف مرض:- اس مرض میں پیشاب بالکل بند ہو جاتا ہے یا قطرہ قطرہ آتا ہے۔

وجوہات:- پراسٹیٹ کے بڑھ جانے یا پتھری کی وجہ سے پیشاب بند ہو جاتا ہے نیز پیشاب کی نالی کا ورم اور سوزاک میں بھی پیشاب قطرہ قطرہ آنے لگتا ہے۔

تشخیص:- پیشاب کی دھار باریک ہو جاتی ہے مثانہ پر بوجھ اور تناؤ ہوتا ہے۔ پیشاب کی بار

بار حاجت ہوتی ہے لیکن رک رک کر آتا ہے۔

اصول علاج:۔ مریض کے مثانہ پر گرم پانی کا نطول کریں پھر مدرات دواؤں سے پیشاب جاری کرنے کی کوشش کریں پھر مرض کا اصل سبب معلوم کر کے دور کریں۔

علاج:۔ سفوف مدر' جوکھار 1 تولہ' نمک مولی 1 تولہ' قلمی شورہ 2 تولہ' نوشادر 1 تولہ' ریوند چینی 1 تولہ' مصری 4 تولہ' تمام ادویات کو کوٹ چھان کر سفوف بنائیں۔

مقدار خوراک:۔ سات ماشہ صبح و شام شربت بزوری یا پانی سے دیں۔

ذیابیطس (شوگر)

تعریف مرض:۔ اس مرض میں مستقل طور پر پیشاب میں شکر آتی ہے اور پیشاب بکثرت آتا ہے۔

وجوہات مرض:۔ گرم اشیاء کا کثرت استعمال' کثرت مباشرت' دماغی محنت جس کی وجہ سے گردے گرم ہو کر جگر سے زیادہ پانی جذب کرتے ہیں اور ضعف کی وجہ سے ہضم کیے بغیر چھوڑ دیتے ہیں۔

تشخیص:۔ پیشاب کثرت سے آتا ہے اس کا رنگ شربتی اور اس میں شکر آتی ہے جس پر چیونٹیاں اور مکھیاں بکثرت بیٹھتی ہیں۔ پیاس کی شدت بھوک کی زیادتی مگر کھانا ہضم کم ہوتا ہے۔ بعض اوقات گردوں کے مقام پر جلن ہوتی ہے۔ مریض دن بدن کمزور ہوتا جاتا ہے اور قوت باہ بالکل زائل ہو جاتی ہے۔

کبھی یہ مرض مثانہ کی سردی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ پیشاب پانی کی طرح آتا ہے اور اس میں شکر خارج نہیں ہوتی جس کو ذیابطیس غیر شکری کہتے ہیں۔

اصول علاج:۔ شوگر کی مکمل تشخیص کے لیے صرف پیشاب کا ٹیسٹ ہی کافی نہیں بلکہ خون کا معائنہ بھی ضروری ہے کیونکہ اگر نارمل آدمی بھی چینی کی مقدار زیادہ استعمال کرلے تو اس کے پیشاب میں بھی چینی آسکتی ہے اس لیے خون کا ٹیسٹ اور دیگر علامات کا ہونا ضروری ہے۔ بعض ایسے مریض بھی ہوتے ہیں جن کے خون میں شکر ہوتی ہے لیکن ان کے گردے پیشاب میں شکر خارج نہیں کرتے۔ یہ ذیابطیس کے حقیقی مریض ہیں۔

علاج:- گٹھلی جامن 2 تولہ' نمک کریلا 2 تولہ' گڑمار بوٹی اڑھائی تولہ' تخم حرمل 2 تولہ' تمے کے بیج 2 تولہ' رسونت 2 تولہ' سلاجیت اصلی 2 تولہ' کچلہ مدبر 2 تولہ' کشتہ زمرد 2 تولہ' کشتہ بیضہ مرغ 2 تولہ' کشتہ مرجان 2 تولہ' کشتہ فولاد 2 تولہ' سنگدانہ مرغ 2 تولہ' چھلکا بھیڑہ 2 تولہ

تمام اشیاء کو باریک پیس کر سفوف بنالیں۔

مقدار خوراک:- صبح وشام تین ماشہ

نوٹ:- شوگر کی ادویہ صرف اسی صورت میں فائدہ کرتی ہیں جب انسولین پیدا ہو رہی ہو خواہ اس کی مقدار جسمانی ضرورت سے کم بھی ہو۔ ایسی حالت میں کھائی جانے والی دوا اپنا اثر کرے گی وگرنہ انسولین کا ٹیکہ کرنا پڑتا ہے۔

آسان نسخہ:- کریلا خشک 2 تولہ' گٹھلی جامن 2 تولہ' گڑمار بوٹی 2 تولہ' سلاجیت 1 تولہ' کشتہ فولاد 6 ماشہ

مقدار خوراک:- 4 رتی تا 1 ماشہ بدرقہ مناسبہ سے دیں۔

ذیابیطس کے لیے بہترین اور مجرب نسخہ ہے۔

مردوں کی خاص بیماریاں

نامردی

تعریف مرض:۔ مردوں میں جماع کی قابلیت کو نامردی کہتے ہیں۔اس مرض میں قوت جماع یاتو بالکل کم ہو جاتی ہے یابالکل زائل ہو جاتی ہے۔

وجوہات مرض:۔ کثرت جماع'سوزاک'منشیات کے سمیاتی اثرات'حد سے زیادہ موٹاپا' جلق اعصابی کمزوری'خصیتین کی کمزوری'ضعف دماغ'ضعف قلب'ضعف جگر گردوں کی کمزوری'معدے کی خرابی'ضعف باہ اور نامردی کے اسباب ہیں۔

تشخیص:۔ قوت مجامعت ناقص'جماع کی طرف بے رغبتی'انتشار نہیں ہوتا اگر ہوتا بھی ہے تو نہ ہونے کے برابر ہے۔

اصول علاج:۔ اصل سبب کو معلوم کر کے دور کیجئے مثلاً اگر سوزاک ضعف باہ کا سبب ہو تو اس کا علاج کریں اسی طرح ضعف دماغ و قلب ضعف جگر و معدہ و غیرہ کی وجہ سے ہو تو پہلے ان کا علاج کریں۔ان کی تشخیص اور علاج وغیرہ گزر چکا ہے۔

علاج:۔ عام طور جلق اور اغلام والے زیادہ نامرد ہوتے ہیں اس لیے ان کا مکمل طریقہ علاج درج کیا جاتا ہے۔اس علاج کے عام طور پر تین اصول ہیں۔

1- تسکین 2- تقویت 3- تحریک

1- مسکنات سے مریض کے دماغ اور اعصاب کا اضطراب اور بے قراری دور کی جاتی ہے جس سے جھوٹی خواہش کافور ہو جاتی ہے۔

2- مقویات سے جگر معدہ اور دماغ وغیرہ کو تقویت دی جاتی ہے تاکہ جو کمزوری واقع

ہوئی ہو اس کی تلافی ہو جائے۔

3۔ محرکات سے اعصاب کو تحریک دی جاتی ہے تاکہ ان کے اندر شہوانی لہر عود کر آئے محرک اعصاب کے شل ہونے مرکزی نظام اعصاب کی بے حسی اور حرام مغز میں ضرر کے سبب ہونے والی نامردی کے لیے تسکین اعصاب کے بعد محرکات کا استعمال ضروری ہوتا ہے۔

ذکاوتِ حس

چنانچہ جلق اور اغلام والوں کے لیے سب سے پہلے ذکاوت حس کا علاج کرنا چاہیے کیونکہ جب تک یہ مرض دور نہ ہوگا۔ طاقت کی دوا بجائے فائدے کے نقصان پہنچائے گی۔ اس لیے کہ غلط کاریوں کی وجہ سے عضو کے پٹھوں کی حس تیز ہو جاتی ہے اور معمولی فاسد خیال سے تحریک ہو کر انتشار ہو جاتا ہے بعض اوقات منی بھی خارج ہو جاتی ہے۔

بعض اوقات پٹھوں کی حس کمزور ہو جاتی ہے جس سے محرکات کی ضرورت پیش آتی ہے۔ ان حالات میں مسکنات ادویہ کی بجائے مقویات کا استعمال شروع میں کر سکتے ہیں۔

دوائے ذکاوت:- آرد ملٹھی 12 گرام، تخم سداب 30 گرام، تخم سنبھالو 30 گرام، تخم کاہو 20 گرام، تخم خرفہ 25 گرام، گل نیلوفر 30 گرام۔ تمام ادویات کا باریک سفوف بنالیں۔

مقدار خوراک:- 5 گرام صبح و شام غذا کے ایک گھنٹہ قبل دودھ یا پانی کے ہمراہ قبض کے لئے شام کو اسی دوا کے ساتھ چھلکا اسبغول ایک چمچ بھی اضافہ کر سکتے ہیں۔ دوائے ذکاوت مرض کی نوعیت کے مطابق پندرہ بیس دن کا استعمال عموماً کافی ہوتا ہے۔ ہاضمے کی اصلاح کے لئے ساتھ ساتھ سفوف مکی کا استعمال بعد از غذا کرتے رہنا چاہیے اس کا نسخہ بدہضمی کے عنوان میں ملاحظہ فرمائیں۔

اس کے بعد منی کی اصلاح کے لئے تین ہفتہ یہ دوا مسلسل کھانی چاہیے۔

موصلی سفید انڈیا 20 گرام، تالمکھانہ 20 گرام، تخم کونچ 10 گرام، ستاور 20 گرام، بہمن سفید 10 گرام، ثعلب مصری 10 گرام، اسگندھ 10 گرام، تج اصلی 10 گرام، مصطگی اصلی 10 گرام، کوزہ مصری 15 تولہ۔ تمام ادویات کا باریک سفوف بنالیں مصطگی کو الگ کھرل میں ڈال کر ہلکے ہاتھ سے پیس کر ملالیں۔

مقدار خوراک:- 10 گرام صبح و شام غذا کے ایک گھنٹہ قبل دودھ کے ساتھ کھائیں۔ اس کے

بعد تقویت باہ کی دوا مسلسل پندرہ دن استعمال کریں۔ چنانچہ صبح نہار منہ 5 گرام یہ معجون دودھ کے ساتھ کھائیں۔

نسخہ معجون: – مروارید خالص 5 گرام، مونگے کی جڑ 5 گرام، شگوفہ اذخر اڑھائی گرام، ناگرلوتھ اڑھائی گرام، مائیں اڑھائی گرام، فتح اڑھائی گرام، مصطگی اڑھائی گرام، دارچینی 5 گرام، افیون 12 گرام، بہمن سفید 12 گرام، کانج 3 گرام، عشق پیچہ 3 گرام، گوند کیکر 2 گرام، گوند کتیرا 2 گرام۔

ادویات کو کوٹ چھان کر شہد خالص میں گوندھ لیں۔ مروارید اور مونگہ کو علیحدہ کھرل کر کے ملا لیں۔

شام کو کھانے کے تین گھنٹہ بعد یہ دوا استعمال کریں۔

نسخہ: – جند بیدستر، لونگ، دارچینی، ریگ ماہی، زعفران خالص، ثعلب مصری، مغز جائفل، ماہی روبیاں، عشق پیچہ، جلوتری، جوز ماثل، شقیقل خالص تمام ادویات کو برابر وزن لے کر کوٹ چھان کر 500 ملی گرام کے کیپسول بھر لیں۔

مقدار خوراک: – ایک کیپسول ہمراہ دودھ۔

اگر عضو خاص میں کمزوری اور کجی ہو تو کھانے کی دواؤں کے ساتھ بیرونی طور تکمید کا استعمال مفید رہے گا۔

سم الفار سفید 3 گرام، سورنجاں شیریں 5 گرام، شنگرف 5 گرام، جائفل 5 گرام، مغز ارنڈ 5 گرام، کچلہ کوفتہ 5 گرام، ورقیہ ہڑتال 5 گرام، دارچینی 5 گرام، مالکنگنی 5 گرام، لونگ 5 گرام، برادہ دنداں فیل 5 گرام۔ تمام ادویات کو کوٹ چھان کر چودہ پوٹلیاں (کپڑے) میں بنائیں۔ دو عدد پوٹلیاں لے کر ایک پاؤ دودھ بھیڑ میں پکا کر گرم گرم ٹکور کریں۔ دونوں پوٹلیوں کی باری باری سے ٹکور کریں۔ روزانہ رات کے وقت ٹکور کریں۔ ایک ہفتہ عضو خاص کو سرد پانی سے بچائیں۔ اس کے بعد اگر طلا کی ضرورت ہو تو درج ذیل نسخہ بہترین نتائج پیدا کرے گا۔

دارچینی 1 پاؤ، لونگ 1 پاؤ، جائفل 1 پاؤ، جلوتری 1 پاؤ، تل 1 پاؤ، مالکنگنی 1 پاؤ، ناگ کیسر 1 پاؤ، پستہ 1 پاؤ۔ ان آٹھ چیزوں کا تیل نکلوالیں پھر درج ذیل ترکیب سے دوا تیار کریں۔

مذکورہ مرکب تیل 5 تولہ، انڈوں کا تیل اڑھائی تولہ، روغن سانڈھ اڑھائی تولہ، مچھلی کا تیل اڑھائی تولہ، زیتون کا تیل اڑھائی تولہ، بیر بوٹی 2 تولہ، سفید خراطین 6 ماشہ، عقرقرحا 6 ماشہ، جوکب سیاہ 1 تولہ۔ خشک ادویہ کو باریک پیس کر تیلوں میں ملا کر خوب کوٹ لیں۔ پھر جند بیدستر 1 تولہ زعفران خالص 6 ماشہ بھی باریک پیس کر تیل میں اچھی طرح ملا لیں۔

طریقۂ استعمال:۔رات سوتے وقت چند قطرے عضو تناسل پر آہستہ آہستہ مالش کریں دوران علاج عضو کو سرد پانی سے بچائیں۔

اور یہ بھی یاد رکھیں کہ ضعف باہ کے علاج میں دواؤں کی نسبت غذاؤں سے زیادہ فوائد مرتب ہوتے ہیں لہٰذا مقوی دواؤں کے ساتھ مقوی غذاؤں کا استعمال لازمی ہے۔

مثلاً مرغ، مچھلی، انڈے، دودھ، مکھن اور مغزیات حسب برداشت کھانے چاہئیں اور ان کے ہضم کے لئے مناسب ہلکی پھلکی ورزش بھی کریں۔ تمام جسم پر سرسوں کے تیل کی مالش اور روزانہ موسم کے مطابق غسل کریں۔

جریان

تعریف مرض:۔اس مرض میں مادہ منویہ پاخانہ پیشاب کرتے وقت بلا ارادہ خارج ہوا کرتا ہے اس مرض کو عام لوگ دھات آنا بھی کہتے ہیں۔

وجوہات مرض:۔جلق، اغلام، فحش خیالات، قبض، ضعف ہضم نیز زیادہ گرم اور محرک اور ترش غذاؤں کی کثرت سے بھی یہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ پتھری کی وجہ سے بھی یہ مرض ہو جاتا ہے۔

تشخیص:۔طبیعت سست اور تنہائی پسند ہو جاتی ہے۔ ہاضمہ خراب اور عموماً قبض ہو جاتا ہے۔ درد سر اور ذہن کند ہو جاتا ہے درد کمر کی شکایت ہو جاتی ہے۔ پیشاب بار بار آتا ہے جس سے قبل یا بعد لیس دار مادہ خارج ہوتا ہے اور کبھی خصیوں میں درد بھی ہوتا ہے۔

اصول علاج:۔مرض کے اصل سبب کو دور کریں قبض ہو تو مناسب دواؤں اور غذاؤں سے رفع کریں۔ ہاضمہ کی اصلاح کریں گرم چیزوں اور ہر قسم کی ترشی سے پرہیز کریں نیز خیالات پاکیزہ اور مدنی بنائیں۔

علاج:۔سمندر سوکھ، تخم سریالہ، بیج بند، تخم لاجونتی، تالمکھانہ، تخم کاہو تمام ادویہ برابر وزن لے کر الگ الگ پیس کر ملا لیں۔

ترکیب استعمال:۔ 1 تولہ صبح وشام دونوں وقت ہمراہ دودھ گائے۔

دیگر:۔ ستاور 1 تولہ ' موصلی سفید 1 تولہ 'سمندر سوکھ 1 تولہ ' تخم خشخاس سفید 1 تولہ 'بیجبند 1 تولہ ' تخم سروالی 1 تولہ 'مغز تخم املی 1 تولہ 'تج 1 تولہ ' سنبھل 1 تولہ ' تالمکھانہ 1 تولہ ' سنگھاڑا 1 تولہ 'دانہ الائچی کلاں 1 تولہ

تمام ادویہ کو کوٹ چھان کر محفوظ کرلیں۔

مقدار خوراک:۔ چھ چھ ماشہ صبح وشام ہمراہ دودھ میٹھا کیا ہوا۔

نوٹ:۔ جریان کے مریض کو اگر ذکاوت حس کی شکایت ہو تو پہلے اس کا علاج کریں جو گزر چکا۔

کثرتِ احتلام

تعریف مرض:۔ اس مرض میں نیند کی حالت میں منی خارج ہو جاتی ہے۔

وجوہات:۔ قبض ' بدہضمی ' پیٹ کے کیڑے اور گرم اشیاء کا بکثرت استعمال نیز شہوانی خیالات میں منہمک رہنا ' جلق اغلام کی وجہ سے اعضاء تناسل کا ذکی الحس ہو جانا وغیرہ جب مریض کو ذکاوت حس ہو چکے تو یہ مرض بہت تنگ کرتا ہے۔

تشخیص:۔ ہر دوسری ' تیسری رات کبھی ہر رات شدید مرض میں رات کو دوبار اور کبھی دن کو بھی نیند کی حالت میں انزال ہو جاتا ہے۔ پیشاب جل کر آنے لگتا ہے۔ سستی اور کمزوری بڑھ جاتی ہے کمر میں درد اور کبھی خصیوں میں درد ہوتا ہے۔

اصول علاج:۔ خیالات کی پاکیزگی علاج کی پہلی شرط ہے اس کے بعد دیکھا جائے کہ مریض کہیں ذکاوت حس میں مبتلا تو نہیں اگر ایسا ہو تو مسکنات کا استعمال کرا کر اسے دور کریں نیز تقویت ہضم اور قبض کو بھی رفع کریں۔

علاج:۔ اجوائن خراسانی 1 تولہ ' تخم کاہو 1 تولہ 'کافور 3 ماشہ 'پوٹاشیم برومائیڈ 6 ماشہ 'کشتہ سہ دھاتہ 1 تولہ

تمام ادویات کو پیس کر ملالیں۔ خوراک 1 ماشہ صبح وشام ہمراہ دودھ۔

سفوف احتلام:۔ موچرس 1 تولہ 'گوندکتیرا 1 تولہ ' پھلی ببول 1 تولہ ' تخم ریحان 1 تولہ '

الائچی سبز 1 تولہ' جوز ماثل 3 ماشہ' عقر قرحا 3 ماشہ تمام اشیاء کو پیس کر ملالیں۔

مقدار خوراک:- تین ماشہ سوتے وقت ہمراہ پانی۔

احتلام کے مریضوں کو حسب ذیل تدابیر بڑی مفید ہیں۔

1- گندے خیالات سے دل ودماغ کو پاک کریں۔

2- پیشاب کر کے سویا کریں۔

3- عین سوتے وقت پانی یا دودھ نہیں پینا چاہئے۔

4- عشقیہ قصے کہانیاں اور ناول وغیرہ سے دور رہیں۔

5- رات کا کھانا زود ہضم اور سونے سے دو تین گھنٹے پہلے کھالیا کریں۔

6- صبح وشام پیدل ہوا خوری کرنی چاہئے۔

7- ہمیشہ داہنی کروٹ کے بل لیٹ کر سوئیں۔

نوٹ:- اگر تندرست جوان کو مہینہ میں ایک دوبار احتلام ہو جائے تو بیماری نہ سمجھیں جب اس سے زیادہ ہو تو علاج کی فکر کرنی چاہئے۔

سرعت انزال (جلدی فارغ ہونا)

تعریف مرض:- اس مرض میں مباشرت کے وقت منی بہت جلد خارج ہو جاتی ہے اور جوش ٹھنڈا پڑ جاتا ہے۔

وجوہات مرض:- جلق' اغلام' کثرت جماع' اعضاء رئیسہ کی کمزوری' رقت و حدت' سوزاک' کرم امعاء' برودت ورطوبت یا دیر تک ترک جماع سے بھی یہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔

تشخیص:- مباشرت کے وقت دخول سے قبل منی خارج ہو جاتی ہے نیز اس مرض کی تشخیص اس کے اسباب کے لحاظ سے کی جاتی ہے اگر منی کا رنگ زرد قوام رقیق اور اخراج کے وقت سوزش محسوس ہو تو حدت منی سبب ہوتا ہے۔ اگر انتشار کامل نہ ہوتا ہو تو ضعف اعضاء رئیسہ اور ضعف اعصاب کی کمزوری ہوتی ہے۔ اگر دخول کے فوراً بعد انزال ہو جائے تو ضعف باہ کی شکایت ضرور ہوتی ہے۔ کبھی بلا انتشار ہی انزال ہو جاتا ہے۔

اصول علاج:- اصل سبب کو دور کریں مثلاً اگر اعضاء رئیسہ کمزور ہوں تو ان کا علاج کریں۔ عام صحت جسمانی کو بحال کریں۔ ذکاوت حس' پیٹ کے کیڑے وغیرہ ہوں تو ان کا مخصوص علاج کریں۔ ہاضمے کی اصلاح اور قبض کا خاص خیال رکھیں۔

علاج:- ثعلب مصری 1 تولہ' جفت بلوط 1 تولہ' خولنجاں 1 تولہ' تخم خشخاس 1 تولہ' سمندر سوکھ 1 تولہ' تخم لاجونتی 1 تولہ' شکر سفید 8 تولہ' گلنار 1 تولہ' موچرس 1 تولہ' تمام ادویات کو کوٹ چھان کر شکر ملا کر صبح و شام 5 ماشہ ایک پاؤ گائے کے دودھ سے کھائیں۔

دو ہفتہ تک اس کے استعمال سے منی گاڑھی ہو جاتی ہے اور سرعت بھی دور ہو جاتا ہے۔ اگر حدت منی سبب ہو تو تخم کاہو 15 گرام' تخم ضرفہ 100 گرام' گل نیلوفر 130 گرام' ملٹھی 50 گرام' تخم سداب 130 تخم سنبھالو 15 گرام

تمام دواؤں کو باریک پیس کر ملالیں۔ مقدار خوراک 5 گرام صبح و شام

حب شاد:- شققل خالص 1 تولہ' کافور اصلی 1 تولہ' شنگرف 1 تولہ' جوزبوا 1 تولہ' عقرقرحا 1 تولہ' زعفران 6 ماشہ' جند بید ستر 6 ماشہ' بیربوٹی 10 عدد۔ تمام اشیاء کو کھرل کر کے جنگلی بیر کے برابر گولیاں بنالیں۔ شنگرف کی پسائی میں مبالغہ کریں۔

مباشرت سے ڈیڑھ دو گھنٹہ پہلے ایک گولی ہمراہ دودھ استعمال کریں۔

قوت اور امساک میں بے بہا فائدہ ہوگا۔

پرہیز:- ترش اور نمکین چیز سے پرہیز۔

ضعف باہ کے مریضوں کو چند ہدایات

ذیل میں ہم چند خصوصی ہدایات پیش کرتے ہیں جن پر عمل کر کے آپ دواؤں سے مکمل فائدہ بھی حاصل کر سکتے ہیں اور مرض سے چھٹکارا بھی پا سکتے ہیں۔

ضعف باہ کے مریضوں کا علاج کرنا بہت مشکل کام ہے صرف اس لیے ہی نہیں کہ یہ بیماری مشکل سے جانے والی ہے بلکہ اس کا مریض بہت وہمی مزاج ہوتا ہے اول تو اس کا کسی پر یقین ہی نہیں ٹھہرتا کیونکہ اشتہاری حکیموں نے اسے بدظن کر دیا ہوتا ہے۔ اس سے میرا مطلب یہ نہیں کہ تمام اشتہاری حکیم دھوکہ باز ہوتے ہیں۔ اگر کسی کے سمجھانے پر مریض

علاج کیلئے آمادہ بھی ہوتا ہے تو یہ چاہتا ہے کہ ہتھیلی پر سرسوں اگ آئے اس لیے ذیل میں چند ہدایات عرض کرتا ہوں اگر آپ حکیم ہیں تو اپنے زیر علاج مریضوں کو یہ ہدایات سنائیں اگر آپ خدانخواستہ خود مریض ہیں تو ان پر کاربند ہوں۔

1- اپنے مرض کی حقیقت اور کیفیت بلا جھجک حکیم کو واضح کر دینی چاہئے کیونکہ حکیم سے شرم نہ کرنا تمہارا آئندہ کیلئے صاحب شرم بننا ہے۔

2- جو امراض سالہا سال کی غلط کاریوں سے پیدا ہوا ہے۔ وہ ایک دو دن تو کیا ایک دو ہفتوں میں بھی نہیں جا سکتا جو شخص یہ دعویٰ کرے وہ جھوٹا ہے اس کے دام فریب میں نہ پھنسیں بلکہ نہایت تسلی سے علاج کراتے رہیں خواہ علاج پر مہینے ہی کیوں نہ صرف ہو جائیں۔

3- ذرا سوچو تو سہی کہ تم نے جس بیماری کو بہت سے داموں سے مول لیا ہے اب اس بیماری کو دور کرنے اور گمشدہ صحت کو واپس لانے کیلئے کیا داموں کی ضرورت نہ ہوگی۔ اس لیے حتی المقدور دام خرچنے میں کنجوسی مت کریں۔ صحت بے بہا اور انمول نعمت ہے۔

4- تمام خلاف وضع فطری افعال، جلق، اغلام وغیرہ دراصل تخت مردانگی کو قطع کرنے والے آلات ہیں۔ علاج سے پہلے ان افعال سے عمر بھر کیلئے توبہ کر لینا ضروری ہے۔ پھر انشاءاللہ خدائے رحمٰن کی رحمت ضرور شامل حال ہوگی۔ ورنہ شفاء ناممکن ہے خواہ دنیا کی قیمتی سے قیمتی اور موثر سے موثر دوائیں کیوں نہ استعمال کی جائیں۔

جلد کی بیماریاں

پھوڑے پھنسی

تعریف مرض:۔ اس مرض میں بدن پر کسی حصہ جسم پر پھوڑے پھنسیاں نکل آتی ہیں۔

وجوہات:۔ خرابی خون، خرابی غذا، ذیابطیس، یا موسم برسات میں بدن کے کسی حصے میں جلن ہو کر پھنسی نکل آتی ہے۔ موسم بہار میں بھی خون میں حدت بڑھ جانے کی وجہ سے بھی یہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔

تشخیص:۔ کبھی بال توڑ یا پھنسی میں ورم اور درد کی شدت سے بخار بھی ہو جاتا ہے۔

اصول علاج:۔ شروع ورم میں محلل اورام ادویہ کا استعمال کریں اگر تحلیل نہ ہو تو پھر عمل جراحی سے یا دبا کر مواد خارج کرنے کی کوشش کریں اور اندرونی طور پر مصفی خون ادویہ استعمال کریں۔

علاج:۔ مرہم سیاہ مقامی طور پر استعمال کریں جس کا نسخہ کتاب کے آخیر میں درج ہوگا۔ اندرونی استعمال کے لیے یہ شربت پئیں۔

نیلو فر 2½ تولہ، گل سرخ 2½ تولہ، عناب 5 تولہ، شاہترہ 2 تولہ، منڈی بوٹی 2½ تولہ، گل بنفشہ 2 تولہ، گاؤزبان 2 تولہ، صندل سفید 2 تولہ، چینی 3 پاؤ۔

حسب دستور شربت تیار کریں۔ خوراک 3 تا 5 ماشہ ہمراہ پانی۔

مرہم اکسیر:۔ یہ مرہم ان پھنسیوں کے لیے مفید ہے جو چھوت دار ہوں یعنی جو چھوٹی چھوٹی پھنسیاں ہاتھوں پر یا بچوں کے سروں پر ہوتی ہیں اور ان سے پانی لگ لگ کر آگے بڑھتی ہیں۔

نسخہ:۔ کوڑ 1 تولہ، کالی زیری 1 تولہ، کمیلہ 1 تولہ، مردہ سنگ 1 تولہ، نیلا تھوتھا 1 ماشہ تمام

ادویات کو باریک پیس کر تھوڑا تھوڑا سرسوں کا تیل شامل کرتے جائیں جب مرہم کی طرح ہو جائے تو ڈبیہ میں حفاظت سے رکھیں۔ ضرورت کے وقت پھنسیوں پر لگائیں اور ناچیز کو دعائے خیر سے یاد فرمائیں۔

گرمی دانے (پت)

وجوہات:- بدہضمی، گرم چیزوں کا بکثرت استعمال، موسم گرما میں گرمی کی شدت وغیرہ اس کے اسباب ہیں۔

تشخیص:- بدن پر سوئیاں چبھتی ہوئی محسوس ہوتی ہیں رات کو نیند نہیں آتی۔

علاج:- کافور 3 ماشہ، مردہ سنگ 3 ماشہ، سوڈا بیلی سلاس 3 ماشہ، سفیدہ کاشغری 3 ماشہ، سرکہ 2 تولہ

تمام دواؤں کو باریک پیس کر سرکہ ملا کر جہاں پت ہو ضماد کریں۔

اس کے استعمال سے اکثر ایک ہی دن میں دانے معدوم ہو جاتے ہیں۔

معمول مطلب ہے۔

داد (دھدری)

تعریف مرض:- اس مرض میں جسم پر گول گول نشانات پڑھ جاتے ہیں اور ان میں خارش ہوتی ہے۔

وجوہات:- بدہضمی، میٹھی چیزوں کی کثرت، غسل نہ کرنا اور بھیگے ہوئے کپڑے پہننے سے یہ مرض ہو جاتا ہے۔

تشخیص:- مقام ماؤف پر جلد سخت اور کھردری، خارش بہت زیادہ مقام داد پر چھوٹے چھوٹے دانے جن سے پیپ نکلتی ہے دھدری کا مقام جلد سے اونچا متورم اور سرخ ہوتا ہے جن میں جلن اور ٹیس موجود رہتی ہے۔ کبھی خشکی کی وجہ بھوسی سی اڑتی رہتی ہے۔

علاج:- بیرم سلفائید 2 تولہ پانی میں ملا کر مقام ماؤف پر لیپ کریں۔ پانچ دس منٹ دھو دیں۔ اس سے جلد کے جراثیم بالکل ختم ہو جاتے ہیں داد سے پانی خارج ہو کر یہ مرض جڑ سے ختم ہو جاتا ہے۔ اگر زخم ہو جائیں تو مکھن اور پنسلین آئمنٹ لگانے سے درست ہو جائیں گے۔ [illegible]

سلفائیڈ نہ مل سکے تو بال صفا پوڈر مکھن میں ملا کر استعمال کریں۔

حبوب داد:۔ سیماب 6 ماشہ ' آملہ سار 1 تولہ 'نوشادر 1 ماشہ ' سفیدہ کاشغری 3 ماشہ ' مردہ سنگ 3 ماشہ ' سندھور 3 ماشہ۔ سیماب اور آملہ مار کر کھرل کر کے کجلی تیار کریں باقی ادویہ باریک پیس کر آب لیموں میں کھرل کر کے موٹی موٹی گولیاں تیار کریں۔ بوقت ضرورت پانی میں گھس کر دو یا تین بار طلا کریں۔

داد کی مجرب دوا ہے چند روز میں فائدہ ہو جاتا ہے۔

خارش

وجوہات:۔ میٹھی چیزوں کی کثرت 'خرابی ہاضمہ اور خرابی خون سے جسم میں خارش رہتی ہے۔

تشخیص:۔ جسم پر پھنسیاں نکل آتی ہیں جن میں سوزش ہوتی ہے۔ مریض کھجاتے کھجاتے فرصت نہیں پاتا بعض دفعہ بغیر پھنسیوں کے خشک خارش ہوتی ہے۔

اصول علاج:۔ قبض کو رفع کریں ہاضمہ کی اصلاح اور مقوی جگر ادویات کھلائیں۔

علاج:۔ گندھک آملہ سار 3 تولہ ' پارہ مصفیٰ 1 تولہ ' شورہ قلمی 8 تولہ گیرو سرخ

ترکیب تیاری:۔ کڑاہی میں تھوڑا سا گھی ڈال کر چیڑ لیں پھر گندھک ڈال کر آگ پر رکھیں جب گندھک پگھل جائے۔ پارہ ڈال کر پھر قلمی شورہ ڈالیں جب یہ بھی جل جائے تو گیرو کھرل شدہ ڈال کر نیچے اتار کر خوب کھرل کر لیں۔ یہ خاکستری رنگ کی دوا ہو گی پیس کر رکھ لیں۔

خوراک:۔ 1 رتی تا 1 ماشہ دونوں وقت ہمراہ پانی یا درج ذیل خیساندہ سے دیں۔

رسوت 3 ماشہ ' کتھ سفید 3 ماشہ ' نرکچور 3 ماشہ ' چاکسو 3 ماشہ ان ادویات کو درڑا کر کے رات کو 1 پاؤ پانی میں بھگو دیں صبح چھان کر استعمال کریں۔

فوائد:۔ ہر قسم کی خون کی خرابی ' خارش دھدری چنبل ' آتشک اور دیگر امراض خون کیلئے مفید ہے۔

چنبل

وجوہات و تشخیص:۔ اس مرض میں جلد پر سرخ سرخ داغ پیدا ہو جاتے ہیں عموماً یہ داغ

گول دائرے کی شکل اور ان پر سفید چمکدار چھلکے پیدا ہو جاتے ہیں۔ یہ مرض ان مقامات پر ہوتا ہے جو کپڑے سے ڈھکے ہوتے ہیں مثلاً سر' کہنیاں' گھٹنے' ٹخنے اور کبھی سارے جسم پر پھیلا ہوتا ہے اور اس میں جلد کی سطح کھردری ہوتی ہے اور چھلکے اترتے ہیں' جب یہ مرض پھیل رہا ہو تو اس کی جگہ خارش ہوتی ہے۔ خارش سے چھلکے اتر کر خون نکلنے لگتا ہے۔

علاج:- گندھک آملہ سار' مردار سنگ' زنک آکسائیڈ' ہر ایک ایک تولہ ایسڈ کاربالک 2 ماشہ ویزلین 5 تولہ

گندھک اور مردار سنگ باریک کر کے کھرل کریں پھر تمام اشیاء کو ملالیں۔

ترکیب استعمال:- دن میں دو دفعہ چنبل پر لگائیں اور اندرونی طور پر مذکورہ بالا خارش والا نسخہ استعمال کریں۔

برص (پھلبہری)

تعریف مرض:- جلد پر سفید داغ پڑ جاتے ہیں جو پہلے چھوٹے ہوتے ہیں پھر بڑے ہو جاتے ہیں۔ یہ ہاتھ اور چہرہ پر زیادہ ہوتے ہیں۔

وجوہات:- یہ مرض عام طور پر مچھلی کھا کر اور دودھ پی کر نیز ترش چیزوں کے بعد دودھ پینے سے بھی لاحق ہو جاتا ہے۔ اکثر یہ مرض موروثی بھی ہوتا ہے۔

تشخیص:- جسم پر جابجا سفید داغ دکھائی دیتے ہیں جو آہستہ آہستہ بڑھتے رہتے ہیں اگر یہ داغ چھوٹے ہوں تو جلد شفا کی توقع ہے اگر بڑے ہو جائیں تو علاج مشکل ہو جاتا ہے۔

اصول علاج:- چونکہ یہ مرض بہق ابیق اور اس میں مادہ بلغمی ہوتا ہے۔ اس لیے ان دونوں کے علاج میں تنقیہ بلغم کے لیے مناسب مسہل دینا چاہیے پھر مزاج کی تعدیل کے لیے گرم دوائیں استعمال کرنی چاہئیں۔

علاج:- بابچی 1 تولہ' تخم نیواڑ 1 تولہ' انجیر زرد 1 تولہ' چاکسو 1 تولہ تمام کو کوٹ چھان کر سفوف بنائیں۔

ہر روز رات کو 4 ماشہ سفوف گرم پانی میں بھگو دیں۔ صبح و شام نتھار کر پانی پی لیں اور نیچے کا تفل باریک پیس کر داغوں پر لگائیں۔

دیگر:- ہڑتال ورقیہ 20 حصہ' بابچی 12 حصہ' بارک پیس کر سفوف تیار کرلیں۔

یہ سفوف پانی میں رگڑ کر سفید داغوں پر لگائیں۔ دو ہفتہ کے استعمال سے داغوں کی رنگت تبدیل ہونا شروع ہو جاتی ہے۔

جوڑوں کا درد

تعریف مرض:- جوڑوں کے درد کو گنٹھیا بھی کہتے ہیں اس مرض میں جوڑوں کے اندر یا عضلات کے اندر سخت درد ہوتا ہے۔ کبھی ارد گرد ورم بھی ہوتا ہے۔

وجوہات:- سردی لگنا' بادی اور سرد چیزوں کی کثرت نیز سوزاک اور آتشک کے مادے سے بھی یہ مرض دامن گیر ہو جاتا ہے۔

تشخیص:- جسم کے تمام جوڑوں خصوصاً کہنی' ٹخنہ گھٹنہ وغیرہ میں درد اور ورم ہو جاتا ہے۔ سردی کے موسم میں درد شدت سے ہوتا ہے نیز درد سر اور رات کو نیند نہیں آتی نیز بلغمی مزاج والوں کو اکثر یہ شکایت رہتی ہے۔

اصول علاج:- اس مرض میں قبض رفع کریں ہاضمے کی درستگی اور غذا لطیف اور مقوی دیں۔ مقام ماؤف پر ٹکور کریں کچلہ' سنکھیا وغیرہ کے مرکبات خصوصیت سے مفید ہیں۔

علاج:- کچلہ مدبر 1 تولہ' فلفل سیاہ 1 تولہ' گوگل مصفی 1 تولہ' سورنجاں شیریں 1 تولہ' دار فلفل 1 تولہ' اسگندھ ناگوری 1 تولہ' مویز منقی 1 تولہ تمام ادویات کو کوٹ چھان کر نخودی گولیاں بنالیں۔

صبح و شام دودھ سے ایک ایک گولی دیں۔

فوائد:- درد کمر' جوڑوں کا درد' عصبی درد' نقرس اور عرق النساء کے درد میں مفید ہے۔ مقامی طور پر اکسیری تیل کی مالش کریں جس کا نسخہ کتاب کے آخر میں درج ہے۔ بڑا زود اثر اور بہترین فوائد کا حامل اور معمول مطب ہے۔

نوٹ:- اگر مذکورہ بالا دواؤں سے پورا فائدہ نہ ہو تو پہلے کوئی مریض کو مناسب منضج پلا کر پھر یہ دوائیں استعمال کرائیں۔

باب دہم

عورتوں کی بیماریاں

بندش حیض

تعریف مرض:۔ اس مرض میں یا تو خون بالکل بند ہو جاتا ہے یا رک رک کر بے قاعدہ اور درد سے تھوڑا تھوڑا آتا ہے۔

وجوہات:۔ سردی لگنا یا سرد چیزوں کا زیادہ استعمال کرنا ایام حیض میں سرد پانی سے غسل کرنا کثرت مجامعت اور کمی خون وغیرہ اس کی وجوہات ہیں نیز موٹاپا سوزش خصیۃ الرحم بھی اس کی وجہ ہے۔

تشخیص:۔ کمر کولہے پیڑو اور رانوں میں درد ہوتا ہے دل کمزور ہو جاتا ہے اگر سردی کی وجہ سے ہو تو تھوڑا سا خون آکر بند ہو جاتا ہے۔

اصول علاج:۔ سبب مرض معلوم کر کے دور کریں اگر کمی خون ہو تو اس کا علاج کریں اگر سردی لگ گئی ہو تو مقام رحم پر سینک کریں۔

علاج:۔ ہینگ بریاں 2 تولہ' شنگرف رومی 1 تولہ' سہاگہ 1 تولہ' کسیس سبز 4 ماشہ مصبر 1 تولہ' کشتہ فولاد 6 ماشہ رسوت عمدہ 1 تولہ

جملہ ادویات کو باریک پیس کر چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔

مقدار خوراک:۔ ایک گولی صبح ایک گولی شام ہمراہ عرق سونف دو دو گولیاں بھی استعمال کرا سکتے ہیں۔ ایام میں بے قاعدگی ورم رحم وغیرہ کا نہایت عمدہ علاج ہے۔

آسان نسخہ:۔ مرمکی 1 تولہ' نوشادر 1 تولہ' قلمی شورہ 1 تولہ' جوکھار 1 تولہ' جونک خشک 1

تولہ ' میگنیشیا 1 تولہ تمام ادویات کا سفوف بنا کر رکھیں یا چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔

مقدار خوراک:- بقدر ماشہ صبح و شام دودھ میں گڑ ملا کر پلائیں۔

ایام کے آنے سے دو روز پہلے کھلانا شروع کر دیں۔ اس سے حیض کھل کر آنے لگتا ہے۔

کثرت حیض

تعریف مرض:- اس مرض میں خون طبعی طور سے زیادہ آنے لگتا ہے۔ اس کی دو صورتیں ہیں۔

1- کبھی یکبارگی زیادہ مقدار میں آتا ہے۔

2- بھی تھوڑا تھوڑا بہت دنوں تک آتا رہتا ہے۔

وجوہات:- گرم و تیز اشیاء کا کثرت استعمال ' کثرت مباشرت ' جسم میں خون کا زیادہ ہونا ' ورم رحم ' رسولی رحم زخم رحم ' دائمی قبض ہائی بلڈ پریشر ملیریا بخار ' تپ محرقہ رحم کا ٹل جانا وغیرہ اس کے اسباب ہیں۔

تشخیص:- بدن کمزور ' پیاس زیادہ ' جسم و پیشاب کا رنگ زرد ' کبھی تھوڑے وقت کیلئے بند ہو جاتا ہے مگر پھر زور سے آتا ہے بقیہ ہر ایک وجوہات کی تشخیص اس کی خاص علامات سے ہو سکتی ہے۔

اصول علاج:- اصل سبب کو معلوم کر کے رفع کریں جب مریضہ کو کثرت کے ساتھ خون آنے لگے تو بستر پر آرام سے لٹائیں اور چارپائی کو پائنتی کی جانب اونچا رکھیں اور کسی قسم کی حرکت نہ کرنے دیں۔

علاج:- کہربا شمعی دم الاخوین ' سنگجراحت پھٹکڑی بریاں ' گیرو ہر ایک دوا برابر وزن لے کر سفوف بنالیں۔ تین ماشہ سے چھ ماشہ تک شربت انجبار یا پانی سے کھلائیں۔

سفوف جالبس:- مازو سبز 1 تولہ ' سنگجراحت 1 تولہ ' مائیں خورد 1 تولہ کتھ سفید 1 تولہ تمام ادویات کو کوٹ چھان کر سفوف بنائیں۔

مقدار خوراک:- 6 ماشہ پانی سے کھلائیں۔

فوائد:- کثرت حیض استحاضہ ' دونوں کو مفید ہے اکثر اطباء کا معمول ہے۔

لیکوریا (سفید پانی آنا)

تعریف مرض:۔ اس مرض میں عورتوں کی اندام نہانی سے سفید اور زردی مائل رطوبت خارج ہوتی ہے۔

وجوہات:۔ احتباس حیض مجامعت کی کثرت ورم رحم آتشک سوزاک زیادہ گرمی مرطوب اشیاء کی کثرت عام جسمانی کمزوری وغیرہ اس کے اسباب ہیں۔ یہ بھی دیکھنے میں آیا ہے کہ مرد کی قوت مردمی کمزوری ہونے کی وجہ سے عورت کو یہ مرض لاحق ہو جاتا ہے۔

تشخیص:۔ درد کمر درد پیڈو طبیعت ست ماہواری تکلیف سے آتی ہے اندام نہانی میں خارش اور سفید یا زرد رطوبت بہتی ہے جو اندام نہانی کے لبوں پر جم جاتی ہے۔

اصول علاج:۔ اس مرض میں قابض مقوی اور مسکن ادویات سے یقیناً کامیابی ہوتی ہے نیز ہاضمے کی اصلاح اور قبض کو رفع کرنا بھی ضروری سمجھیں۔

علاج:۔ اسگندھ ناگوری 1 تولہ گل سپاری 1 تولہ اندر جو شیریں 1 تولہ گل پستہ 1 تولہ دم الاخوین 1 تولہ انجبار 1 تولہ کشتہ عقیق 3 ماشہ کشتہ بسد 3 ماشہ کشتہ بیضہ مرغ 3 ماشہ ورق چاندی 12 عدد کوزہ مصری 5 تولہ۔

ترکیب تیاری:۔ کشتہ جات و نقرہ کے ورق کے علاوہ باقی تمام ادویات کو باریک پیس لیں۔ پھر کوزہ مصری کا سفوف کر کے ایک ایک ورق چاندی ڈالتے اور کھرل کرتے جائیں یہاں تک کہ ورق ختم ہو جائیں آخر میں کشتہ جات شامل کر کے تمام ادویات اچھی طرح ملا لیں۔

مقدار خوراک:۔ تین ماشہ صبح و شام ہمراہ دودھ گائے یا بکری۔

فوائد:۔ لیکوریا کا شرطیہ علاج ہے اسقاط حمل اور اٹھرا میں بھی مفید ہے۔

آسان نسخہ:۔ گوند ڈھاک 1 تولہ حائیں خورد 6 ماشہ دم الاخوین 6 ماشہ الائچی سبز 6 ماشہ طباشیر 6 ماشہ کشتہ صدف 3 ماشہ سنگجراحت 2 تولہ تمام ادویات کو باریک پیس کر ملا لیں۔

مقدار خوراک:۔ رات کو اور صبح نہار پیٹ 3 تا 6 ماشہ ہمراہ دودھ کھلائیں۔

پرہیز:۔ کھٹائی اور سرخ مرچ سے پرہیز لازمی ہے۔

ورم رحم (رحم کی سوزش)

وجوہات:- ایام حیض میں سردی لگنا سوزش شرمگاہ' تیز ادویات کا استعمال' کثرت جماع اور اسقاط حمل سے یہ تکلیف ہو جاتی ہے۔

تشخیص:- پیڑو اور کمر میں درد' پیشاب اور ماہواری کا رک رک کر آنا' بدبودار پیپ نکلتی ہے کبھی لرزے سے بخار آتا ہے۔ متلی ابکائی اور قے بھی ہو جاتی ہے۔

علاج:- پوست سرخ 6 ماشہ' زیرہ سفید 3 ماشہ' خار خشک 6 ماشہ' تخم کثوث 3 ماشہ' مکو خشک 3 ماشہ' بادیان نیم کوفتہ 6 ماشہ' تخم خیارین نیم کوفتہ 6 ماشہ' مویز منقی 7 دانے' پرسیاؤشاں 3 ماشہ' ڈیڑھ پاؤ پانی میں دوائیں ڈال کر جوش دیں اور چھان کر شربت بزوری 4 تولہ قبض کی صورت میں بجائے شربت بزوری کے شربت دینار 4 تولہ استعمال کریں۔

بخار کی تیزی اور پیاس و خشکی کی صورت میں صبح کو مذکورہ بالا نسخہ بدستور پلائیں اور شام کو یہ نسخہ دیں۔ لعاب بہیدانہ 3 ماشہ' شیرہ کدو مغز 3 ماشہ' شیرہ تخم کاہو 3 ماشہ' شیرہ تخم کاسنی 3 ماشہ' عرق مکو 12 تولہ میں نکال کر خاکسی 7 ماشہ چھڑک کر پلائیں۔

دوپہر کو معجون دبید الورد 6 ماشہ تازہ پانی کے ساتھ کھائیں۔

مذکورہ بالا دوائیں ایک ہفتہ استعمال کے بعد اگر کسی محلل اورام دوا کا ڈوش دیا جائے تو فوائد بڑھ جاتے ہیں۔

سفوف محلل اورام:- ریوند خطائی 3 ماشہ' فلفل سیاہ 3 ماشہ' زنجبیل 3 ماشہ' فلفل دراز 3 ماشہ' نوشادر 3 ماشہ' سہاگہ 3 ماشہ' چرائتہ 3 ماشہ' تخم مکوہ 3 ماشہ اجوائن دیسی 4 ماشہ تمام ادویات کو باریک پیس کر محفوظ رکھیں۔

ترکیب استعمال:- 2 ماشہ کی مقدار ہمراہ شربت ورم احشاء کے ساتھ استعمال کریں۔

شربت کا نسخہ کتاب کے اخیر میں درج ہے۔

مقامی طور پر بیروزہ خشک 6 ماشہ' شکر تری کوری 6 ماشہ' باؤ بڑنگ 3 ماشہ' شیشہ نمک 3 ماشہ' سمندر جھاگ 3 ماشہ

تمام دوائیں خوب باریک پیس کر رکھ لیں۔

ترکیب استعمال:- تین ماشہ دوائی لے کر ململ کے کپڑے میں پوٹلی باندھ کر رحم کے منہ کے آگے رکھوائیں آٹھ پہر کے بعد دوسری پوٹلی تبدیل کر دیا کریں۔

شرمگاہ کی خارش

تعریف مرض:- اس مرض میں فتور حیض یا شرمگاہ کی صفائی نہ کرنے سے خارش پیدا ہو جاتی ہے۔

وجوہات:- امراض رحم، شرمگاہ کی غلاظت و کثافت، میل کچیل، فتور حیض، قبض بواسیر، کرم امعاء بعض اوقات خون کی حدت و صفراویت کی وجہ سے شرمگاہ میں کھجلی کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔

تشخیص: خارش عموماً رات کے وقت زیادہ ہوتی ہے بعض اوقات زیادہ کھجلانے سے شرمگاہ کی کھال ادھڑ کر سوزشی آثار نمایاں ہو جاتے ہیں بھوک کم ہو جاتی ہے اور مقام ماؤف کے پسینہ میں سخت بدبو آتی ہے۔ گرم چیزوں کے کھانے سے تکلیف زیادہ ہو جاتی ہے۔

اصول علاج:- اگر مرض کا سبب موئے زہار کی جوئیں ہوں تو جگہ کو صاف رکھیں اور اس کا دفعیہ کریں اگر فتور حیض، سوزش اندام نہانی یا بواسیر ہو تو اس کا علاج کریں۔

علاج:- بحالت حدت خون میں گل سرخ، گل خطمی، گل نیلوفر، شاہترہ، مکو خشک، تخم کاسنی ہر ایک 6 ماشہ، عناب 5 دانہ ادویات کو رات گرم پانی میں بھگوئیں صبح کو مل چھان کر شربت نیلوفر 5 تولہ ملا کر پلائیں۔

شام کو اطریفل شاہترہ سات گرام پہلے کھلائیں یا مفرح بارد کھلا کر اوپر سے عرق شاہترہ 75 گرام عرق گاؤزبان 75 گرام اور بہی دانہ 3 گرام کا لعاب نکال کر شربت عناب 25 گرام ڈال کر پلائیں۔

بیرونی طور پر شرمگاہ کو روزانہ نیم گرم پانی اور صابن سے دھوئیں۔

کافور، گل ارمنی، کتھ سفید برابر وزن پیس کر روغن گل میں ملا کر شرمگاہ پر لگائیں یا برگ نیم 2 تولہ، کمیلہ 6 ماشہ مناسب پانی میں جوش دے کر مل چھان کر نیم گرم پچکاری کریں۔ بعد میں سفیدہ کاشغری 6 ماشہ، مردار سنگ 2 ماشہ، گندھک 1 ماشہ، کافور 2 رتی پیس

کر روغن گری 2½ تولہ ملا کر اس میں کپڑا تر کر کے حمول کریں۔ روزانہ یہی عمل کریں۔ دو تین یوم میں فائدہ ہو جائے گا۔

شرمگاہ کی پھنسیاں

وجوہات:- گرم دواؤں اور غذاؤں کی کثرت نیز آتشکی اور سوداوی اثرات کے نتیجہ میں شرمگاہ پر پھنسیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

تشخیص:- اگر پھنسیاں سرخ و باریک ہوں جو خون کی حدت کے نتیجہ میں عموماً پیدا ہو جاتی ہیں۔ شدید سوزش اور جلن کے ساتھ نمایاں ہوتی ہیں۔ پیشاب میں سوزش بھوک کم اور جسم میں تھکن محسوس ہوتی ہے۔

علاج:- تخم کاہو مقشر 3 ماشہ' تخم خیارین 3 ماشہ' عناب 5 دانہ' عرق مرکب مصفّی دو تولہ خون میں پیس کر اور شربت نیلوفر 2 تولہ میں ڈال کر صبح کو پلائیں۔

شام کو عرق مصفی خون 6 تولہ عرق منڈی 6 تولہ شربت بزوری 2 تولہ ڈال کر پلائیں۔

مرہم کافور:- کافور 3 ماشہ' صندل سفید 4 ماشہ' سفیدہ کاشغری 1 تولہ

تمام کو باریک پیس لیں اور روغن گل تین تولہ میں موم سفید 1 تولہ ڈال کر ملائیں۔ اس کے بعد پسی ہوئی دوائیں اس میں شامل کر کے گھوٹیں جب سرد ہونے کے قریب آئے تو ایک انڈے کی سفیدی اس میں شامل کر کے گھوٹیں۔

ترکیب استعمال:- برگ نیم 2 تولہ' کمیلہ 4 ماشہ پانی میں جوش دے کر اس سے جگہ دھوئیں اس کے بعد مرہم لگائیں۔

استقرار حمل

مرد اور عورت کی ہم بستری (جماع) سے مرد کی منی کا عورت کے رحم میں جانا اور عورت کی منی سے مل کر نطفہ کا ہونا استقرار حمل کہلاتا ہے۔

مرد کی منی کے جراثیم گول' نوکدار' دم والے اور عورت کی منی میں چھوٹے چھوٹے کیپے ہوتے ہیں منی میں کسی قسم کی خرابی ہونے پر عورت کے کیسوں میں مرد کے جراثیم مل

کر غائب ہو جاتے ہیں۔ یہ جان لینا بھی ضروری ہے کہ مرد کی منی میں حمل ٹھہرانے والی عورت کی منی میں عمل قبول کرنے کی قوت ہوتی ہے۔

علاماتِ حمل

ہر ایک شخص کو استقرار حمل کا یقین اس وقت تک نہیں ہو سکتا جب تک کہ ماہواری کے دن نہ ٹل جائیں لیکن سمجھدار عورت مباشرت کے بعد ہی حمل قرار پانے کا احساس کر لیتی ہے جس کی خاص علامات یہ ہیں۔

جماع کے بعد طبیعت میں فرحت اور ہلکا پن' چہرہ ہشاش بشاش آنکھیں مدہوش' پیاس لگنا منی کا باہر نہ نکلنا' منی کا رحم میں جذب ہونے کا احساس نمایاں طور پر ہوتا ہے جو کہ عام جماع کے بعد نہیں ہوتا ہے۔ فرج کے لبوں میں حرکت' پیڑو میں درد اور رانیں بھاری ہو جاتی ہیں۔ علاوہ ازیں استقرار حمل کی عام علامات یہ ہیں۔

1- حیض کا بند ہونا

غیر طبعی بندش حیض میں پستانوں میں درد اور دیگر علامات بھی ظاہر ہوتی ہیں لیکن حمل کے سبب طبعی بندش حیض میں درد نہیں ہوتا بلکہ پستان بڑھ کر سخت ہو جاتے ہیں۔ بھٹنی کا رنگ سیاہ یا سیاہی مائل سرخ ہو جاتا ہے اور چوتھے ماہ ان میں دودھ بھی آ جاتا ہے۔

2- ہم بستری سے نفرت

حمل کی حالت میں جماع میں جب مرد کا عضو مخصوص عورت کے رحم سے ٹکراتا ہے تو عورت کو برا لگتا ہے اور ساتھ ہی تکلیف بھی زیادہ ہوتی ہے۔

3- تھوک کی کثرت

حمل کے شروع میں تھوک زیادہ اور بار بار آتا ہے جی متلاتا' منہ سے پانی آنا' قے اور ابکائیاں بھی پائی جاتی ہیں۔

4- پیشاب

حمل کے شروع میں پیشاب بار بار آتا ہے۔ عورت کا قارورہ دیکھنے پر پیشاب کی رنگت زردی مائل نیلگوں سی ہوتی ہے۔ آخری ماہ میں رنگ سرخی مائل ہوتا ہے۔

5- بدن کا بھاری ہو جانا

بدن بھاری ہو جاتا ہے۔ طبیعت سست اور گری گری رہتی ہے چہرہ کا رنگ پھیکا پڑ جاتا ہے آنکھوں کی رنگت تبدیل ہو جاتی ہے اور زبان کی رگیں سبزی مائل ہو جاتی ہیں۔

حمل کے شروع میں نیند خوب آتی ہے اور آخری مہینوں میں بے خوابی کی شکایت رہتی ہے عام جسمانی کمزوری لاحق ہوتی ہے۔ ناف کے نیچے کا حصہ بھاری اور کولہوں میں درد محسوس ہوتا ہے۔

6- حمل اصلی

حمل کے دو ماہ تک پیٹ اپنی اصلی حالت پر رہتا ہے۔ تیسرے ماہ بڑھنا شروع ہوتا ہے یا پانچویں ماہ اس قدر بلند ہو جاتا ہے کہ ناف کی گہرائی کم ہو جاتی ہے۔ چھٹے ساتویں ماہ میں ابھر کر تن جاتا ہے اور عموماً زردی مائل دھاریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

چوتھے ماہ بچہ حرکت کرتا ہوا محسوس ہوتا ہے ماں کو یہ حرکت ایسی معلوم ہوتی ہے جیسے کوئی چیز اندر کانپ رہی ہے۔

7- نظام ہضم کا خراب ہو جانا

بھوک زائل ہونا' سینہ اور کلیجہ پر جلن محسوس ہوتی ہے کھٹی کھٹی ڈکاریں آتی ہیں۔ کھٹی چیزیں کھانے کو دل چاہتا ہے۔

اسقاط حمل

تعریف مرض:۔ اس مرض میں عورت کا حمل قبل از وقت گر جاتا ہے۔ اس مرض کے مشابہ ایک اور مرض ہے جسے اٹھرا کہتے ہیں لیکن اٹھرا کا مفہوم اسقاط حمل سے زیادہ عام اور

وسیع ہے۔

وجوہات:۔ حاملہ کی عام جسمانی کمزوری، خون کی کمی، زور سے اچھلنا کودنا، ٹھوکر کھا کر گرنا، کسی وزنی چیز کا اٹھانا، پیٹ میں چوٹ لگنا، مجامعت کی کثرت، دہشت و رنج و غم، تفکرات اور تیز مسہل۔ امراض رحم، آتشک اور سوزاک سے بھی حمل ساقط ہو جاتا ہے۔

تشخیص:۔ پہلے حاملہ کی طبیعت سست اور بے چین ہوتی ہے۔ بدن ٹوٹتا ہے۔ پیٹ، کمر اور رانوں میں ٹھہر ٹھہر کر درد ہوتا ہے بعض اوقات قے اور خفیف بخار بھی ہو جاتا ہے۔ بعض میں جریان خون کم اور بعض میں زیادہ ہوتا ہے جو ایک خطرناک علامت ہے۔

اصول علاج:۔ مرض کے اصل سبب کا تدارک کریں۔ حاملہ کی تقویت اور اٹھرا میں مصفیات خون دوائیں استعمال کریں۔ اس طریقہ سے بچہ تندرست پیدا ہوتا ہے۔

علاج:۔ دار چینی، زرنباد، درونج ہر ایک سات ماشہ، بسد، ابریشم مقرض، قرنفل، دانہ الائچی خورد، زعفران، مروارید، کہربا، عود خام ہر ایک ساڑھے تین ماشہ جند بید ستر سوا پانچ ماشہ اشنہ 13/4 ماشہ سنبل الطیب 4/3 ماشہ تمام ادویات کو پیس کر سہ چند شہد میں معجون بنالیں۔

ترکیب استعمال:۔ شروع ماہ دوم سے ساڑھے چار ماشہ یومیہ کھلاتے رہیں۔

ادویہ مصفی خون

یہ ادویہ ان عورتوں کو استعمال کرائی جاتی ہیں۔ جن کا حمل قبل از وقت ساقط ہو جاتا ہو یا جن کے بچے پیدا ہو کر امراض فساد خون میں مبتلا ہو جاتے ہوں اور کسی نہ کسی بیماری کی آماجگاہ بن کر تلف ہو جاتے ہیں۔

حب اٹھرا:۔ برگ نیم برگ حنا، کچور، ہر مچی، پکھان بید، رتن جوت، رسوت، ریوند چینی، صندل سرخ، صندل سفید، دھماسہ، کالی زیری، مرچ سیاہ، کشنیز، اجوائن دیسی، اجوائن خراسانی، اجمود، انیسون، گیرو، مغز تار جیل، چاکسو، تخم کاسنی تمام ادویہ ہموزن باریک پیس کر شہد کے ہمراہ گولیاں بقدر نخود بنائیں۔ ابتدائے حمل سے ایام رضاعت تک ایک گولی بوقت صبح پانی کے ساتھ کھائیں اور بچے کو نصف گولی شیر مادر میں حل کر کے 40 دن استعمال کرائیں۔

انسداد اقساط کی تدابیر

جب اسقاط کی علامتیں ظاہر ہو جائیں مریضہ کی طبیعت میں سستی و کسل اور ایک قسم کی بے چینی سی طاری ہوتی ہے۔ بدن ٹوٹنے لگتا ہے۔ پیٹ کمر اور رانوں میں ٹھہر ٹھہر کر درد اٹھتا ہے۔ رحم میں کم و بیش خون جاری ہو جاتا ہے۔ بعض عورتوں کو قیمیس آنے لگتی ہیں۔ رحم میں سکڑنے کی سی حرکت تھوڑے تھوڑے عرصہ کے بعد محسوس ہوتی ہے۔ پستانوں کی سختی جاتی رہتی ہے۔

اندام نہانی میں ڈھیلا پن اور کشادگی پیدا ہو جاتی ہے۔ رحم نیچے کی طرف سرک آتا ہے بعض اوقات بخار کی شکایت بھی ہو جاتی ہے۔ آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھا جاتا ہے۔ جسم میں کپکپی شروع ہو جاتی ہے۔ اس قسم کے حالات کے رونما ہونے پر حسب ذیل تدابیر سے حالات کی اصلاح کریں۔

اصول علاج:- اگر خون زیادہ مقدار میں خارج نہیں ہوا رحم نیچے کی طرف نہیں سرکا، فم رحم بند ہے۔ جنین اپنی جگہ پر قائم ہے۔ تب اس صورت میں اسقاط سے محفوظ رہ سکنے کی امید ہوتی ہے۔ اس لیے درد کے کم کرنے، خون روکنے اور جنین کو مضبوطی کے ساتھ اپنی جگہ پر قائم رکھنے کے لیے یہ تدابیر اختیار کریں۔

حاملہ کو ہوادار کمرے میں چارپائی یا چٹائی کے اوپر ایک پہلو پر لٹائیں اسے اٹھنے بیٹھنے یا چلنے پھرنے کی ہرگز اجازت نہ دیں۔ غذا ہلکی اور زود ہضم کھلائیں مثلاً ساگودانہ یا کھچڑی وغیرہ

علاج:- جریان خون کو روکنے کے لیے یہ نسخہ پلائیں۔

گل ارمنی، طباشیر، کہربا شمعی، گوند چینا، گیرو، سنگجراحت، دم الاخوین، ماجو سبز، گوند کتیرا، نبات سفید تمام ادویہ برابر وزن کوٹ چھان کر سفوف بنالیں۔

مقدار خوراک:- 6ماشہ سے 1 تولہ تک پانی یا حسب ذیل خیساندہ سے دیں۔

حب آلاس، جڑ انجبار، تخم خرفہ ہر ایک 3ماشہ گاؤزبان کے عرق 12 تولہ میں پیس چھان لیں۔

فوائد:- خون روکنے کے لیے بارہا کا مجرب اور آزمودہ ہے۔

ملتانی مٹی تازہ پانی میں کوٹ کر ڈال رکھیں۔ پیاس کے وقت اس پانی کو نتھار کر مریضہ کو

پلاتے رہیں۔

تدابیر اقساط

لیکن اگر پیڑو' کمر وغیرہ میں درد شدت اختیار کیے ہوئے ہو اور بار بار اٹھتا ہو اور خون بہت زیادہ خارج ہونے لگے۔ فم رحم کھل گیا ہو۔ بچہ اپنی جگہ سے ہل گیا ہو چونکہ ان حالات میں اسقاط سے محفوظ رہنے کی قطعی امید نہیں ہوتی اس لیے مناسب ہے کہ اسقاط جنین پر اعانت کرنے والی تدابیر اختیار کی جائیں تاکہ مریضہ شدت تکلیف اور جریان خون اور دیگر عوارضات سے محفوظ رہے اور جلد نجات پالے۔

اصول علاج:- مریضہ کو کھانے پینے کے لیے کچھ نہ دیں۔ جس دوا سے حیض کا خون زور سے جاری ہو وہی دوا بطور خوردنی اور حمول استعمال کریں۔

علاج:- تخم خربزہ 6 ماشہ' عنب الثعلب' بادیان' پرسیاؤشان' مجیٹھ ہر ایک 4 ماشہ جوش دے کر صاف کر کے جوکھار 2 ماشہ قلمی شورہ 2 ماشہ ملا کر پلائیں۔

دوسرا نسخہ :- پوست املتاس 1 تولہ' پوست خیارشنبر 1 تولہ' پوست اخروٹ 7 ماشہ' پرسیاؤشاں 7 دانہ' بزنگ کابلی 7 ماشہ' ڈوڈہ کپاس 7 ماشہ' تخم گزر 3½ ماشہ' خارخسک 3½ ماشہ' تخم خربزہ 3½ ماشہ' تخم ترب 3½ ماشہ' شونیز 3½ ماشہ' قندسیاہ 2 تولہ جوش دے کر چند روز پلائیں۔

بعد اسقاط اگر رطوبات کا ادرار کافی نہ ہو تو یہ نسخہ پلائیں۔

تخم شبت' تخم گذر' تخم خربزہ' تخم قرطم' تخم خیارین ہر ایک 7 ماشہ جوش دے کر گلقند 2 تولہ ملا کر دیں۔

نوٹ:- شدت پیاس کی حالت میں عرق بادیان' عرق مکو تھوڑا تھوڑا کر کے پلائیں اور ایلوا پانی میں حل کر کے پیڑو پر لیپ کریں۔ اسقاط کے بعد بالعموم چار پانچ روز تک مذکورہ بالا نسخوں میں کسی نسخہ کو پانی اور غذا کی جگہ دیتے رہیں۔ اس کے بعد نسخہ کو جاری رکھتے ہوئے کلتھی کو پانی میں جوش دے کر وہ پانی پلائیں اور کلتھی کی دال شام کو کھلائیں۔

چند روز کے بعد آہستہ آہستہ موٹھ کی دال اور بکری کا شوربہ چپاتی دینا شروع

کر دیں پھر گیہوں کی روٹی موٹھ کی دال کھلائیں۔ بیس روز کے بعد تھوڑا سا مرغن زردہ دینا شروع کر دیں 40 روز تک سخت حرکت' ثقیل غذاؤں اور ترش و قابض چیزوں سے پرہیز کرائیں۔

دودھ کی کمی

تعریف مرض:- اس مرض میں عورت کے دودھ میں کمی آجاتی ہے۔

وجوہات:- کمی خون' پستانوں کی قوت جاذبہ کا کم ہونا غصہ' رنج و غم کا ہر وقت رہنا' موسم گرما میں زیادہ دیر تک آگ کے پاس رہنا' لمبی بیماری میں مبتلا ہونا۔

تشخیص:- بچہ کو دودھ کی کمی کی وجہ سے ہر وقت بھوک ستاتی رہتی ہے۔ بچہ بہت روتا ہے اور دن بدن کمزور ہو جاتا ہے۔

اصول علاج:- زچہ کو عمدہ غذا دودھ بالائی وغیرہ خوب کھلائیں۔ اکثر یہ مرض خون کی کمی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ لہٰذا ساتھ ہی خون کی کمی دور کرنے والی ادویات استعمال کرائیں۔

علاج:- کلونجی 3 تولہ' سفید زیرہ 3 تولہ' اسگندھ ناگوری 5 تولہ' بنولوں کی گریاں 10 تولہ۔ ان چاروں ادویات کو باریک پیس کر آدھ سیر شہد میں معجون بنالیں پھر اس میں کشتہ خبث الحدید 6 ماشہ' کشتہ صدف مروارید ی 1 تولہ' خوب ملا دیں۔

مقدار خوراک:- 6 ماشہ صبح و شام ہمراہ دودھ گائے گرم کیا ہوا۔

عورتوں کی عام کمزوری' خون اور دودھ کی کمی دور کرنے کیلئے چوٹی کے نسخوں میں سے ہے۔

لائق طبیب نسخہ کے اجزا سے ہی افادیت کا اندازہ کر سکتے ہیں۔

دودھ کی زیادتی

تعریف مرض:- اس مرض میں دودھ بکثرت پیدا ہوتا ہے جو بچہ کے پینے سے بچا رہتا ہے۔

وجوہات:- خون کا پتلا ہونا' بلغم کی کثرت' پستانوں کی قوت جاذبہ کا بڑھ جانا' زیادتی خون' مرغن غذاؤں اور گھی کا استعمال اس کی وجوہات ہیں۔

تشخیص:- پستانوں میں درد اور تناؤ ہوتا ہے۔ تناؤ کی وجہ سے بعض اوقات ورم بھی ہو جاتا ہے۔ کبھی پستانوں سے دودھ بکثرت بہتا ہے۔

اصول علاج:- دودھ افزا غذاؤں کا استعمال ترک کرائیں غلبہ خون کی صورت میں مسکنات کا استعمال کروائیں۔ جسمانی رطوبات کو کم کریں۔

علاج:- تخم سنبھالو 3 تولہ' سداب 1½ تولہ' تخم کاہو 1½ تولہ' عدس مقشر 1½ تولہ باریک پیس کر دس ماشہ پانی کے ساتھ کھائیں۔

مردار سنگ لاکھ دانوں کو پیس کر روغن گل میں ملا کر پستانوں پر لیپ کریں۔

دودھ کا جم جانا

تعریف مرض:- اس مرض میں پستانوں میں دودھ جم جاتا ہے۔

وجوہات:- دودھ کی نالیوں میں بلغم کا جمع ہونا اور سدہ جم جانا پستانوں کے گوشت کا رگوں پر دباؤ' دودھ کا زیادہ دیر تک پستانوں میں رہنا۔

تشخیص:- پستانوں میں تناؤ ہوتا ہے۔ شدت سے درد کا ہونا جو زہریلی کیفیت پیدا کر دیتا ہے اور ورم میں تبدیل ہو جاتا ہے مریضہ کو ہلکا ہلکا بخار آ جاتا ہے۔

اصول علاج:- شروع میں مریضہ کے پستانوں سے دودھ نکالنے کی کوشش کرنی چاہئے تاکہ درد اور تناؤ رفع ہو اس مقصد کیلئے بریسٹ پمپ استعمال کریں۔

علاج:- خراطین صاف کیے ہوئے باریک سفوف کر کے قدرے پانی ملا کر روغن چنبیلی ملا کر طلا کریں یہ دودھ کی رکاوٹ کو دور کرتا ہے اور اندر کی رسولیوں کو مندمل کرتا ہے۔

پستانوں کا ڈھیلا ہو جانا

تعریف مرض:- اس مرض میں عورت کے پستان ڈھیلے پڑ جاتے ہیں۔

وجوہات:- کمی خون' بچہ کو عرصہ تک دودھ نہ پلانا' پستانوں کی رگوں کا خون سے خالی ہونا' گرم پانی سے نہانا' بعض اوقات بلغمی رطوبات زیادہ ہو کر پستانوں میں ایک قسم کا استرخا پیدا ہو جاتا ہے۔

تشخیص:۔ ایسی عورتیں سست مزاج ہوتی ہیں ان کا بدن موٹا اور ڈھیلا ہوتا ہے۔ رطوبات بلغمیہ کی صورت میں بدن کا بوجھل' نفخ قراقر بھوک کم لگنا وغیرہ علامات ہوتی ہیں۔

اصول علاج:۔ جب یہ مرض کسی عورت کو ہو جائے تو فوراً بچہ کا دودھ چھڑوا دینا چاہئے اور پستانوں پر ایسا کپڑا چڑھانا چاہئے جس سے پستان نیچے نہ لٹکتے رہیں۔

علاج:۔ انار کا چھلکا 1 تولہ' مازو 1 تولہ' اقاقیا 6 ماشہ' مائیں 1 تولہ تمام ادویات کو ملا کر خوب باریک کر لیں۔

بوقت ضرورت سرکہ ملا کر پستانوں پر لیپ کریں۔ ضرور فائدہ ہوگا۔

انار کے پتے' انار کی چھال' انار کے پھول' انار دانہ خوب باریک پیس لیں اور اسے اتنے پانی میں کہ پانی دوا سے اوپر رہے بھگو دیں۔ دوسرے دن اسے چند جوش دے کر چھان لیں پھر اس کے چوتھائی وزن پر کڑوا تیل لے کر اس میں شامل کر کے پھر جوش دیں۔ یہاں تک کہ پانی جل جائے۔ اس روغن کو محفوظ رکھیں اور پستانوں پر ملتے رہیں۔

رطوبات بلغمیہ کی صورت میں اگر بلغم بہت زیادہ غالب ہو تو بہتر ہے کہ منضج پلا کر مسہلوں سے تنقیہ کریں۔ اس کے بعد جوارش جالینوس یا جوارش بسباسہ سات ماشہ میں قرص خبث الحدید ایک عدد صبح و شام کے استعمال کریں۔

حاملہ کے بعض امراض

حاملہ کو دوران عمل بے شمار امراض سے سابقہ پڑتا ہے۔ اگرچہ ان کا علاج دیگر مریضوں کی طرح جا سکتا ہے مگر ان کے علاج میں ایک خاص بات یہ ہوتی ہے کہ کوئی ایسی قوی دوا نہیں دی جا سکتی جس کا اثر جنین یا حاملہ کی صحت پر پڑے اس لیے ضرورت ہے کہ حاملہ کے امراض کا طریق علاج کا علیحدہ ذکر کیا جائے۔

نیز حاملہ کے علاج میں یہ نقطہ بھی قابل یادداشت ہے کہ اس کے علاج میں جہاں تک بیرونی تدابیر سے کام نکل سکے بہتر ہے کھانے کی دوا نہ دیں۔ اس طرح اگر کھانے کی دوا کے بغیر چارہ نہ ہو تو جہاں تک ممکن ہو خفیف قسم کی دوا استعمال کریں جس سے بدن کے اندر کوئی تغیر واقع نہ ہو۔ حاملہ کیلئے دوا کی نسبت اس کی غذا کی اصلاح زیادہ بہتر ہے۔

1- درد سر

اگر حاملہ کو درد سر د قبض یا نفخ شکم کی وجہ سے ہو تو بادیان' انیسون' زیرہ سفید ہر ایک 5 ماشہ عرق سونف میں جوش دے کر گلقند 3 تولہ ملا کر نیم گرم پلائیں اور صندل کو گلاب میں گھس کر حاملہ کے ماتھے پر لگائیں اگر درد سر کے ساتھ بخار بھی ہو تو خاکسی 4 ماشہ کو گلاب 10 تولہ میں ایک جوش دے کر سرد کر کے شربت نیلوفر 2 تولہ ملا کر پلائیں۔

2- تھوک کی کثرت

تھوک کی شکایت شروع حمل میں ہو جایا کرتی ہے تو چھال کیکر 2 ماشہ تولہ نیم سیر پانی میں جوش دیں اس میں پھٹکری 2 ماشہ ملا کر کلیاں کریں۔ بطور دوا جوارش مصطگی کھلائیں۔

پرہیز :- مصالحہ دار غذاؤں سے پرہیز کریں۔

3- متلی اور قے

حمل کے دوسرے مہینے سے شروع ہو کر چوتھے مہینے تک رہتی ہے جس کے علاج کرنے کی کوئی ضرورت محسوس نہیں ہوتی لیکن کبھی اس قدر شدت کرتی ہے کہ حاملہ کمزور ہو جاتی ہے اور اسقاط حمل کا اندیشہ ہوتا ہے۔

مربہ آملہ' زرشک' الائچی خورد وغیرہ ملا کر دیں اور آلو بخارا منہ میں رکھنے کی ہدایت کریں۔

4 - کھانسی

حمل کے آخری مہینوں میں حاملہ کو اکثر کھانسی کی شکایت ہو جاتی ہے جو بعض اوقات سخت خطرناک ثابت ہوتی ہے۔ چنانچہ اس کیلئے شربت اعجاز چٹائیں۔ یا لعوق سپستان کھلائیں یا یہ نسخہ دیں۔

خطمی' خبازی' ملٹھی' گاؤزبان' گل بنفشہ' عناب ہر ایک تین ماشہ

تمام ادویات کو نیم سیر پانی میں خفیف جوش دے کر حسب خواہش مصری ملا کر دونوں

وقت پلائیں۔

5 - دل دھڑکنا

قبض اور نفخ نہ ہونے دیں گرم اور مصالحہ دار غذاؤں سے پرہیز کرائیں۔
مربہ آملہ یا مربہ سیب پر ورق چاندی لپیٹ کر کھلائیں اوپر سے عرق بید مشک اور گاؤزبان نوش کرائیں۔ گلاب نیم گرم تھوڑا تھوڑا پیتے رہیں۔ آہستہ آہستہ چلنا بھی مفید ہے یا اسپرٹ ایمونیا ایرومیٹک 20 قطرے ہمراہ آب دیں۔

6 - بدہضمی

ہمیشہ غذا اس قدر کھلائیں جو ہضم ہو سکے اور بھوک کا ازالہ کریں۔
بطور دوا جوارش کمونی 5 ماشہ یا جوارش مصطگی 6 ماشہ ہمراہ عرق بادیان استعمال کرائیں۔

7 - دست آنا

جوارش زرشک ' جوارش آملہ یا قرص طباشیر 5 ماشہ ہمراہ عرق گاؤزبان 1 تولہ استعمال کریں اگر اسہال خونی آنے لگیں تو ریشہ خطمی 4 ماشہ جڑ انجبار 4 ماشہ جوش دے کر چھان لیں اور اسبغول 6 ماشہ چھڑک کر بالشیریں پلائیں اگر اس سے فائدہ نہ ہو تو لعاب بہی دانہ 3 ماشہ لعاب ریشہ خطمی 4 ماشہ شربت انار 2 تولہ ' عرق کاسنی 3 تولہ ملا کر پلائیں۔ غذا شوربہ ' چاول ' ساگو دانہ وغیرہ دیں۔

8- قبض

دفع قبض کے لیے کوئی تیز دوا استعمال نہ کریں جہاں تک ممکن ہو غذا کی اصلاح اور مناسب غذا دینے سے قبض رفع کرنے کی کوشش کریں ورنہ رات کو سوتے وقت روغن بادام یا روغن زیتون ڈیڑھ تولہ آدھ سیر دودھ میں ملا کر پلائیں یا مربہ ہلیلہ یا گلقند 3 تولہ کھلائیں۔

9- شرمگاہ کی خارش

اس خارش کو رفع کرنے کیلئے 6 ماشہ پھٹکری کو ایک سیر نیم گرم پانی میں حل کر کے اس

سے اندام نہانی کو دھوئیں یا گندھک پیس کر مکھن میں ملا کر اس مقام پر مالش کریں۔

10-درد پستان

چھاتیوں کو گرم پانی سے دھو کر ان پر روغن گل یا روغن چنبیلی لگائیں۔

11-سفید رطوبت

اگر سفید رطوبت بکثرت آنے لگے تو رحم کو سرد پانی سے دن میں کئی بار دھوئیں۔ قبض نہ ہونے دیں۔ غذا لطیف اور زود ہضم کھلائیں۔ اگر ان تدابیر سے مرض رفع نہ ہو تو پھٹکڑی 4 ماشہ کو 10 چھٹانک نیم گرم پانی میں ملا کر اس سے اندام نہانی کو بذریعہ حقنہ دھوئیں جاذب رطوبات اور تقویت معدہ کیلئے مصطگی 1 ماشہ 'انوشدارو 7 ماشہ میں ملا کر کھلائیں اگر فائدہ نہ ہو تو سیلان الرحم کا کوئی نسخہ استعمال کریں۔ یہ نسخہ بہت مفید ہے۔ سپاری 'گل پستہ 'گل دھاوا' گل سرخ' موچرس 'کہربا' طباشیر 'دانہ الائچی خورد ہر ایک ایک تولہ کیلک ایسڈ 6 ماشہ پیس کر سفوف بنائیں۔ 3 ماشہ سے 6 ماشہ تک۔

مقدار خوراک:- صبح و شام عرق گلاب یا دودھ گائے کے ساتھ کھلائیں۔

غذا میں تصرف کریں عمدہ اور جید الکیموس اغذیہ کھلائیں پھلوں کا استعمال بھی ضروری ہے۔

12-قلت خون

اگر حاملہ بسبب قلت خون کمزور ہو جائے تو اسقاط کا اندیشہ ہوتا ہے ایسی صورت میں غذا اور دوا مقوی دیں مثلاً مکھن دودھ 'بالائی' شوربا' بیضہ مرغ نیم برشت' پلاؤ' میوہ جات 'بطور دوا مرکبات فولاد استعمال کریں۔

13-بخار

اگر حاملہ کو بخار ہو جائے تو تیز دوا ہرگز نہ دیں۔ رفع حرارت کے لیے سرد یا نیم گرم پانی سے بدن کو اسفنج کریں۔ قبض کیلئے گلقند مربہ ہلیلہ وغیرہ کھلائیں۔

خمیرہ گاؤزبان 1 تولہ 'ورق نقرہ 1 عدد میں لپیٹ کر پہلے کھلائیں اوپر سے تخم کاسنی شیرہ

تخم خیارین ہر ایک 6 ماشہ عرق گاؤزبان 12 تولہ میں نکال کر شربت بنفشہ 2 تولہ ملا کر پلائیں اگر نوبتی بخار لرزہ سے آتا ہو تو یہ گولیاں قبل نوبت کھلائیں۔

زہرہ مہرہ' طباشیر' ست گلو' دانہ الائچی خورد' ہر ایک 6 ماشہ کونین 1½ ماشہ کافور آدھ ماشہ گولیاں بقدر نخود بنائیں۔

مقدار خوراک:- خوراک ایک گولی نوبت سے تین گھنٹے پہلے یا ایک دو گھنٹے پہلے کھلائیں۔

اگر حاملہ کو کھانسی کے ساتھ بخار اور لرزہ کی شکایت ہو تو رفع قبض کے بعد یہ نسخہ پلائیں۔ مکو خشک 4 ماشہ' اصل السوس 4 ماشہ' زفاتے خشک 3 ماشہ' گل خطمی 3 ماشہ سب کو پانی میں جوش دے کر شربت بنفشہ 2 تولہ ملا کر خاکسی 4 ماشہ چھڑک کر پلائیں۔

14- رعشہ

حاملہ کو یہ مرض رقت خون سے ہوتا ہے اگر یہ شکایت شدید ہو تو خطرناک ہے۔ مریضہ کو قبض نہ ہونے دیں اور بطور دواجند بید ستر 2 رتی قدرے شہد میں ملا کر چٹائیں یا عود صلیب 1 ماشہ پیس کر شہد میں کھلائی جائے۔

یا یہ نسخہ استعمال کریں۔

جدور خطائی 4 رتی' عود صلیب 4 رتی' پیس کر دواالمسک معتدل جواہر والی میں 5 ماشہ یا خمیرہ گاؤزبان عنبری 7 ماشہ میں ملا کر کھلائیں اور اوپر سے عرق عنبر پلائیں۔

15- حش یعنی کرنگ

بعض اوقات عورت کی کمزوری کے باعث بچہ پیٹ میں خشک ہو جاتا ہے اور کئی سال اسی حالت پر خشک شدہ رحم میں موجود رہتا ہے اگر عورت کو مولدات خون اور پرورش کنندہ غذائیں اور دوائیں استعمال کرائی جائیں اور عورت کو آسائش کی زندگی نصیب ہو تو وہ پھر سر سبز ہو کر اپنے وقت پر پیدا ہوتا ہے۔ شاید یہی وجہ ہے کہ شرع کی کتابوں میں حمل کی زیادہ سے زیادہ مدت 2 سال یا اس سے زیادہ لکھی ہوئی ہے۔

عورت کو مقوی' مرطب اور مولد خون دوائیں اور غذائیں دیں۔ یہ نسخہ بھی مفید ہے۔

تخم گزر' زیرہ سیاہ' قند سیاہ ہر ایک 30 تولہ

تمام ادویات کو کوٹ کر سات حصے کریں۔ ہر روز ایک حصہ لے کر ڈیڑھ پاؤ شیر گاؤ میں جوش دیں اور صاف کر کے پی لیں۔ اسی طرح ہر مہینے میں سات دن یہ دوا دیں۔ غذا امر غن اور بے نمک کھائیں یا تھوڑی مقدار میں نمک استعمال کریں۔

اکثیر الاثر متفرق نسخہ جات

اکسیر کبد

ریوند خطائی 10 تولہ' نوشادر 10 تولہ' قلمی شورہ 30 تولہ' فرائی ایٹ کونیں سائٹر اس 2 تولہ

تمام ادویات کو پیس کر پانی کی مدد سے حبوب نخود بنالیں۔

ترکیب استعمال:- ایک ایک گولی صبح و شام ہمراہ عرق کاسنی یا کسی مناسب بدرقہ سے دیں۔

فوائد:- یہ گولیاں جگر اور طحال کی خرابی اور کمزوری کو دور کرتی ہیں پرانے بخاروں کو جو خرابی جگر سے پیچھا نہ چھوڑتے ہوں ان کے لیے از حد مفید ہے۔

حبوب ہاضم

گندھک آملہ سار 4 تولہ کو ڈیڑھ سیر لیموں کاغذی کے پانی میں کھرل کریں پھر خشک ہو جانے پر فلفل سیاہ 2 تولہ' فلفل دراز 1 تولہ' نوشادر 2 تولہ' نمک سنگ 2 تولہ' نمک سیاہ 2 تولہ' دانہ الائچی کلاں 4 تولہ ملا کر خوب اچھی طرح پیس کر جنگلی بیر کے برابر گولیاں بنالیں۔

ترکیب استعمال:- ایک سے دو گولی صبح و شام ہمراہ پانی بعد از غذا کھلادیا کریں۔

فوائد:- جملہ نقائص ہضم کو درست کر کے طبیعت کی افسردگی زائل کرتی ہیں خون صالح پیدا ہو کر چہرہ گلاب کی طرح سرخ ہو جاتا ہے۔ نفخ قراقر اور درد شکم اور پیٹ کے کیڑوں کے لیے از حد مفید ہیں نیز جن مستورات کو حیض درد سے یا رک کر آتا ہو ان کے لیے بھی فائدہ مند

ہیں جو احباب اس سے مستفید ہوں وہ مجھ ناچیز کے حق میں دعائے مدینہ ضرور کریں۔
نوٹ:- گندھک آملہ سار کو مدبر کر کے استعمال میں لائیں۔

سفوف ہاضم

اجوائن دیسی 1 تولہ ' فلفل سیاہ 1 تولہ ' سوڈا بائیکارب 1 تولہ ' نوشادر 1 تولہ ' نمک سیاہ 1 تولہ

تمام ادویات کو باریک پیس کر ملالیں۔ ایک ایک ماشہ دن میں تین چار مرتبہ استعمال کریں۔
فوائد:- مقوی' معدہ' ہاضم تخمہ اور اپھارہ وغیرہ ہیں مفید اور آسان نسخہ ہے۔

سلاجیت پلز

کچلہ مدبر 10 ماشہ ' ست سلاجیت 10 ماشہ ' کشتہ فولاد شنگرفی 8 ماشہ ' زعفران 2 ماشہ ' فلفل سیاہ 4 ماشہ

جملہ ادویات کو باریک پیس کر آب ادرک میں کھرل کر کے ایک ایک رتی کی گولیاں بنائیں۔
ترکیب استعمال:- ایک گولی روزانہ صبح ہمراہ دودھ ' بہتر ہے کہ رات سوتے وقت استعمال کی جائے۔
فوائد:- اعلیٰ درجہ کی مقوی باہ' مقوی جگر' مولد خون' دافع درد کمر و کمزوری اعضاء رئیسہ و کمزوری اعصاب ہے علاوہ ازیں ضعف ہضم قبض اور بواسیر احتلام اور سرعت میں بھی مفید ہیں' میں اس میں جدوار خطائی 10 ماشہ اور زعفران کی مقدار 1 ماشہ بڑھالیتا ہوں۔ (مولف)

حب بواسیر

گوگل 1 تولہ' مغز تخم نیم 2 تولہ' مغز بکائن 1 تولہ' تخم گندنا 1 تولہ' رسوت 1 تولہ' مویز منقی 1 تولہ

تمام کو پیس کر حبوب بقدر نخود بنائیں۔

ترکیب استعمال:۔ دو گولی صبح دو گولی شام ہمراہ دودھ یا پانی

فوائد:۔ بواسیر خونی و بادی دونوں اقسام میں نافع ہے۔

حرارت جگر و معدہ جگر کیلئے مفید شربت

تخم کاسنی 1 تولہ' بادیان 1 تولہ' جڑ کاسنی 2 تولہ' جڑ بادیان 2 تولہ زرشک 1 تولہ' پوہلیاں 2 تولہ' تخم خیارین 2 تولہ' تخم کشوث 1 تولہ' گل نیلوفر 3 تولہ' گل بنفشہ 3 تولہ' مکو 4 تولہ' ریوند چینی 1 تولہ' آلو بخارا 11 دانے' نباتات سفید 9 چھٹانک سب دستور شربت تیار کریں۔

مقدار خوراک:۔ شربت 2 تولہ عرق گلاب 4 تولہ میں ملا کر دیں۔

سفوف مجرب

ہلیلہ زرد' ہلیلہ سیاہ' بلیلہ ہر ایک ایک تولہ کوٹ کر روغن بادام میں بریاں کریں یا دیسی گھی میں بھون لیں اور گل سرخ' کشنیز' برگ سناء' بادیان ہر ایک ایک تولہ کوٹ پیس کر ملا کر سفوف بنا لیں۔

مقدار خوراک:۔ رات کو 6 سے 9 ماشہ تک گرم دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔

فوائد:۔ تبخیرہ معدہ کی نہایت کامیاب دوا ہے۔

حب شافی

میٹھا تیلیہ مدبر 1 تولہ' فلفل سیاہ 1 تولہ' تخم خرما سوختہ 1 تولہ' مصبر 1 تولہ' تخم اسپند 1 تولہ سورنجاں تلخ 1 تولہ باریک پیس کر آب ادرک کی مدد سے حبوب بقدر نخود بنائیں۔

مقدار خوراک:۔ 1 گولی ہمراہ دودھ یا مناسب بدرقہ کے استعمال کروائیں۔

فوائد:۔ لائق طبیب تمام بلغمی و ریحی امراض میں بطریق احسن استفادہ کر سکتا ہے۔

برائے پیچش

گل دھاوا 1 تولہ' بیل گری 1 تولہ' کتھ سفید 1 تولہ' موچرس 1 تولہ رال سفید 1 تولہ تمام ادویات کو کھرل کر کے سفوف بنا کر رکھیں۔ صبح و شام ایک ایک ماشہ ہمراہ دہی

کھلائیں۔
فوائد:۔ ہر قسم کی پیچش میں مفید ہے چند خوراکوں سے فائدہ ہو جاتا ہے آنتوں کے ورم کو دور کرتا ہے۔
مصفی خون:۔ رس کپور 1 ماشہ' ہڑتال طبقی 1 ماشہ دونوں کو ملا کر اس قدر کھرل کریں کہ چمک باقی نہ رہے اس کے بعد ایک ایک ماشہ سوڈا بائیکارب ملاتے اور کھرل کرتے جائیں حتیٰ کہ 25 ماشہ سوڈا بائیکارب اس میں شامل ہو جائے۔ تیار ہے۔
فوائد:۔ ہر قسم کے پھوڑے پھنسی' خرابی خون' خارش' آتشک' ناسور' بواسیر اور خنازیر' بھگندر' رسولی خواہ اندر ہو یا باہر استعمال کریں۔ اور بیرونی طور پر ویزلین یا کسی تیل وغیرہ میں ملا کر لیپ کریں۔ خوراک 1 رتی مکھن' بالائی صبح و شام کھلائیں۔

اوجاعی

سورنجاں شیریں 2 تولہ' اسگندھ 2 تولہ' زنجبیل 2 تولہ' بادبان 1 تولہ' مصبر 1 تولہ' موصلی سیاہ 1 تولہ' نانخواہ 1 تولہ' گوگل مصفی 6 ماشہ' مصطگی رومی 6 ماشہ' تمام کو کوٹ پیس کر حبوب بقدر چار چار رتی بنائیں۔
مقدار خوراک:۔ صبح' دوپہر' شام کھانے کے ایک گھنٹہ بعد 1 گولی

حب مصفی

ست نیم 1 تولہ' ست چرائتہ 1 تولہ' ست ترپھلہ 1 تولہ' رسونت مصفی 1 تولہ' ریوند چینی 1 تولہ
تمام ادویات کو ملا کر چنے کے برابر گولیاں بنائیں اور خشک ہونے پر شیشی میں حفاظت سے رکھیں۔
فوائد:۔ داد' خارش پھوڑا پھنسی وغیرہ کو دور کرنے کے لیے بہترین گولیاں ہیں۔

مرہم سیاہ

تلوں کا تیل 1 پاؤ' سندھو اصلی آدھ پاؤ' رال سفید 1 تولہ' گندہ بیروزہ 1 تولہ' موم سفید

9ماشہ 'مردار سنگ 6ماشہ 'نیلا تھوتھا 1ماشہ اول تلوں کے تیل اور سندھور کو ملا کر کڑاہی میں ڈال کر آگ پر رکھیں۔ جب سندھور کا رنگ سیاہی مائل ہو جائے تو باقی ماندہ اشیاء کو بھی ملا دیں اور سلاخ آہنی سے خوب ہلاتے رہیں جب تیل کا رنگ سیاہ ہو جائے تو اتار کر گرم گرم حالت میں مرہم کو کسی کشادہ منہ کے ڈبہ میں ڈال رکھیں۔ ذرا سی مرہم کپڑے پر لگا کر آگ سے ذرا سینک دے کر۔

معجون مقوی

عقرقرحا 3 تولہ 'تخم پیاز 3 تولہ 'تخم شلجم 3 تولہ 'دار فلفل 3 تولہ 'فلفل سیاہ 3 تولہ 'جائفل 3 تولہ 'ریگ ماہی 3 تولہ 'خولنجاں 2 تولہ 'زنجبیل 4 تولہ 'تخم حرمل 14 ماشہ 'مغز پستہ 14 ماشہ ' مغز نارجیل 3 تولہ 'شہد خالص ادویہ کے دوگنا معجون بنالیں۔

مقدار خوراک:- مقدار خوراک 1 تولہ ہمراہ دودھ گائے۔

فوائد:- قوت باہ اور انتشار کو قوی کرنے کے لیے ایک مفید ترین معجون ہے۔

برائے نزلہ ریزش

سفوف ترپھلہ 3 تولہ 'ہلیلہ سیاہ 1 تولہ 'اسطوخودوس 1 تولہ 'زوفا 1 تولہ 'بادیاں 1 تولہ ' کاہو 1 تولہ 'تخم خشخاس 2 تولہ 'اجوائن خراسانی 1 تولہ 'انجیر 5 عدد 'برگ سنا مکی 15 ماشہ 'مغز کشنیز 3 تولہ 'مغز بادام 3 تولہ 'سفوف اصل السوس 1 تولہ 'فلفل سیاہ 1 تولہ 'شہد 32 تولہ 'جملہ ادویات کو کوٹ چھان کر معجون بنالیں۔

مقدار خوراک:- 6ماشہ ہمراہ شیر گاؤ

اکسیری تیل

• جائفل 5 تولہ 'جالوتری 2 تولہ 'لونگ 2 تولہ 'دار چینی 2 تولہ 'قسط شیریں 2 تولہ 'قسط تلخ 2 تولہ 'سورنجاں شیریں 2 تولہ سورنجاں تلخ 2 تولہ 'مالکنگنی 2 تولہ روغن کنجد تین پاؤ حسب مصوف تیل بنا کر رکھیں۔

فوائد:- مقوی و محرک 'وجع المفاصل 'نقرس اور دوسرے قسم کے اوجاع کے لیے اس کی

مالش مفید ہے۔ علاوہ ازیں عضلات کی کمزوری کو دور کرنے اور اعصابی کمزوری کا دافع ہے۔

ترکیب استعمال:۔ مفلوج یا کمزور متاثرہ مقام پر ہلکے ہاتھوں مالش کریں اور اوپر روئی باندھ دیں یا پھر اسی جگہ کو کسی اور طریقے سے گرم رکھیں۔ معمول مطب ہے۔

اکسیر درد گردہ

قلمی شورہ' لوٹا کھار' جوکھار' سہاگہ سفید' نوشادر' پھٹکری سفید' نمک سفید' نمک سیاہ' فلفل سیاہ' اجوائن خراسانی' حجر الیہود ہر ایک تین ماشہ شقیقل 1 ماشہ تمام کو باریک سفوف کر کے ملالیں۔

مقدار خوراک:۔ دو ماشہ ہمراہ گرم پانی گھنٹہ گھنٹہ کے وقفہ سے دیں۔

فوائد:۔ یہ دوا نہایت آسانی سے تیار ہونے والی فوری اور حکمی فائدہ دینے والی ہے ایک دو خوراکوں سے ہی درد گردہ رک جائے گا اور چند خوراکوں سے پوری صحت حاصل ہو گی۔

اکسیر سنگ

پھٹکری دو تولہ کو ایک سیر پانی میں حل کر کے لوہے کی کڑاہی میں ڈال کر خشک کریں پھر پھر اسے نکال کر اس میں شورہ قلمی 18 تولہ اور اور نوشادر 9 تولہ ملائیں اور تیز آگ کر کے لوہے کی سلاخ سے ہلاتے رہیں جب قوام کی مانند ہو جائے تب اس کو جوکھار 12 تولہ' حجر الیہود 18 تولہ 'فلفل دراز 9 تولہ' نمک مولی 1 تولی ملا کر نرم آگ پر رکھیں جب تمام اشیاء یک جان ہو جائیں تو اتار کر پیس لیں۔ خوراک 2 سے 3 ماشہ صبح و شام ہمراہ بدرقہ مناسب سے دیں۔

فوائد:۔ ریگ کو خارج اور پتھری کو توڑ کر ریزہ ریزہ کر کے پیشاب کی راہ سے نکالنا اس کا ادنٰی کرشمہ ہے جس سے مریض آپریشن کی مصیبت سے نجات حاصل کر لیتا ہے۔

آزمائیے اور مجھ ناچیز کے حق میں دعائے مدینہ فرمائیے۔

اکسیر پوڈر

برگ بھنگ 4 تولہ' برگ نیم خشک 4 تولہ' برگ بانسہ خشک 4 تولہ' سندھور 4 تولہ' تتھ

سفید 4 تولہ 'طوطیا سبز 4 تولہ 'ایڈوفارم 1 تولہ جملہ ادویات کو پیس کر سفوف بنالیں۔

ترکیب استعمال:- گندے سے گندے زخموں کو درست کر کے مندمل کر دیتا ہے اور ہر قسم کے پھوڑے پھنسیوں اور زخموں کو چند دنوں میں ہی دور کر دیتا ہے یعنی بھر دیتا ہے آپ اسے معمول مطب بنائیں اور ہماری بخل شکنی کی داد فرمائیں۔

معجون مولد منی

اسگندھ ناگوری ½1 تولہ تخم جرجیر ½1 تولہ 'تخم دھنتر ½1 تولہ 'تخم شلجم ½1 تولہ' تخم گزر ½1 تولہ 'تخم مولی ½1 تولہ 'زنجبیل ½1 تولہ 'خارخشک ½1 تولہ 'مغز بادام 3 تولہ' مغز پستہ 3 تولہ 'مغز پنبہ دانہ 4 تولہ 'مغز کدو 3 تولہ 'موچرس ½1 تولہ 'موصلی سفید ½1 تولہ' نخود بریاں 4 تولہ 'قوام چینی 1 کلو حسب دستور معجون بنالیں۔

مقدار خوراک:- مقدار خوراک 1 تولہ صبح نہار منہ دودھ سے استعمال کریں۔

فوائد:- مقوی باہ اور منی پیدا کرتی ہے۔

سفوف مغلظ

موصلی سفید ½2 تولہ 'صمغ عربی 5 تولہ 'چھلی ببول ½2 تولہ 'گوند کتیرا 5 تولہ' تالمکھانہ ½2 تولہ 'تخم سردالی ½2 تولہ 'سمندر سوکھ ½2 تولہ 'موچرس ½2 تولہ 'تخم خرفہ ½2 تولہ 'الائچی خورد 1 تولہ 'تخم کاہو ½2 تولہ 'تخم قنب ½1 تولہ 'کشتہ سہ دھاتہ 1 تولہ' مصری 1 پاؤ تمام ادویات کو باریک پیس کر مصری ملا کر محفوظ رکھ لیں۔

ترکیب استعمال:- 9 ماشہ صبح و شام ہمراہ دودھ استعمال کریں۔

فوائد:- احتلام 'جریان وغیرہ شکایتوں میں مفید ترین ہے۔ صفراوی اور گرم مزاج والوں کے لیے مخصوص ہے۔ یہ نسخہ آپ کو کسی طبی کتاب میں نہیں ملے گا جو صاحب اس سے فائدہ حاصل کریں وہ ناچیز کے لیے دعائے مدینہ ضرور فرمائیں۔ ایسے اچھے نسخے ظاہر کر دینا ہر کسی کا کام نہیں لیکن ہمیں تو مسلمان کی بھلائی پیش نظر ہے۔

معجون مغلظ خاص

موصلی سفید ½2 تولہ' بہمن سفید ½2 تولہ' تودری ½1 تولہ' ستاور ½2 تولہ' شقاقل مصری 2 تولہ' تالمکھانہ 2 تولہ' گوند ببول ½2 تولہ' تخم انٹگن 2 تولہ' فلفل دراز 2 تولہ' سنگھاڑہ 5 تولہ' تخم سروالی 2 تولہ' سمندر سوکھ 2 تولہ' گوند کتیرا ½2 تولہ' زنجبیل ½2 تولہ' قرنفل 1 تولہ' عقر قرحا 2 تولہ' جائفل 3 تولہ' الائچی کلاں 2 تولہ' زیرہ سیاہ ½1 تولہ' سعد کوفی ½1 تولہ' مغز بادام ½ پاؤ' مغز خندق ½ پاؤ' مغز چلغوزہ 5 تولہ' مغز اخروٹ ½ پاؤ' کنجد سفید 5 تولہ' خولنجاں ½2 تولہ' مغز تربوز ½2 تولہ' مغز خربزہ ½2 تولہ' شہد 2 کلو حسب ترکیب معجون بنالیں۔

مقدار خوراک:- 1 تولہ صبح وشام ہمراہ دودھ۔

فوائد:- مغلظ' مولد' مقوی باہ اور محرک ہے کمر کو تقویت۔ اور منی کی جملہ خرابیاں دور کرتی ہے۔

حبوب مقوی

کشتہ مرجان 10 ماشہ' کشتہ صدف مروارید 5 ماشہ' جندبید ستر 5 ماشہ' زعفران 3 ماشہ' دار چینی 10 ماشہ' فلفل دراز 10 ماشہ' ماہی روبیاں 5 ماشہ' اسطوخودوس 25 ماشہ' اکاش بیل 25 ماشہ' سنا مکی 50 ماشہ' کشتہ فولاد 10 ماشہ' برہمی بوٹی 20 ماشہ زیرہ سیاہ 10 ماشہ' سلاجیت 2 ماشہ' مصطگی 10 ماشہ' گوند کیکر 10 ماشہ

تمام ادویہ کو نہایت باریک کر کے چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔

فوائد:- دماغ سے ردی مادوں اور ریشہ کا خاتمہ کرتی ہیں۔ دماغ سر کی جلد اور بالوں کو طاقت ور بناتی ہیں جلد سے گندے مادوں کا اخراج کرتی ہیں۔ مردوں کے لیے ٹانک اور عورتوں کے مرض لیکوریا میں مفید ہیں۔

لاثانی نوتھ پاؤڈر

سپاری بریاں 5 تولہ' پھٹکڑی بریاں 5 تولہ' سوڈا بائیکارب 2 تولہ' بورک ایسڈ 3 تولہ' نیلا

تھوتھا 4 ماشہ بریاں' الا پچی خورد 3 تولہ' بادیان خطائی 4 ماشہ' مشک کافور 3 ماشہ' ست اجوائن 3 ماشہ' روغن لونگ 3 ماشہ' روغن دار چینی 3 ماشہ

ترکیب تیاری:- سپاری' پھٹکری' نیلہ تھوتھا' الا پچی اور خطائی کو باریک پیس کر پارچہ بیز کرلیں اور سوڈا و بورک ایسڈ کو بھی ملالیں پھر روغنوں 'کافور' اور ست اجوائن کو علیحدہ کسی شیشی میں ڈال کر محلول تیار کر کے سفوف مذکورہ ادویہ میں ملا کر خوب اچھی طرح کھرل کرلیں تاکہ تمام اجزا خوب اچھی طرح سے یک جان ہو جائیں تب کسی شیشی میں محفوظ رکھیں۔

ترکیب استعمال:- تھوڑا سا منجن لے کر دانتوں پر صبح و شام ملا کر اور پانچ منٹ کے بعد کلی کیا کریں۔

نوٹ:- پائیوریا یا کسی خاص مرض کے لیے رات کو سوتے وقت ملیں اور صبح اٹھ کر ٹاہلی کی مسواک بنا کر استعمال کر کے بعد میں ملیں۔ ہفتہ میں ہی ہلتے دانت مضبوط ہو جائیں گے

فوائد:- جملہ امراض دنداں اور پائیوریا جیسے نامراد مرض کو جڑ سے اکھیڑ دیتا ہے۔ دانتوں سے خون یا پیپ آنے اور سرد یا گرم پانی لگنے' مسوڑھوں کے درد اور ورم کو رفع کرنے کے لیے بھی لاجواب تحفہ ہے۔

حب نسیان

برہمی بوٹی 1 تولہ' زنجبیل 1 تولہ' کلونجی 1 تولہ' کندر 1 تولہ' ورچ 1 تولہ' سفوف بنالیں اور پانی کی مدد سے گولیاں نخودی بنائیں۔

ترکیب استعمال:- ایک گولی صبح ایک گولی شام دودھ یا پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

فوائد:- دماغ کو قوت دیتی ہے جس سے نسیان اور کیرا چند روز میں دور ہو جاتا ہے۔

بے نظیر منجن

ترپھلہ 1 تولہ' پھٹکری بریاں 6 ماشہ' الا پچی خورد 6 ماشہ' لونگ 1 ماشہ' پوست انار 6 ماشہ' نیلا تھوتھا 1 ماشہ' بریاں کافور 1 ماشہ' تمام ادویات کو پیس کر منجن تیار کریں۔

فوائد:- یہ منجن بدبوئے دہن نیز پائیوریا کے لیے اکسیر ہے۔

شربت قادری

گل گاؤزبان 5 تولہ' ابریشم مقرض 5 تولہ' گل کیوڑہ 5 تولہ' گل سیوتی اڑھائی تولہ' گل گڑھل اڑھائی تولہ' کشنیز خشک اڑھائی تولہ' برگ بادر نجبویہ اڑھائی تولہ' برادہ صندل سفید اڑھائی تولہ' خس تازہ اڑھائی تولہ' الائچی خورد اڑھائی تولہ' اشنہ ساڑھے تین تولہ' عرق گلاب تازہ 22 بوتل میں بھگو کر پھر اس سے بطریق مصروف 15 بوتل عرق کشید کر لیں۔ اب مذکورہ بالا پندرہ بوتل عرق میں 22 سیر قند سفید شامل کر کے شربت پکائیں اور میل ہٹاتے جائیں جب شربت کا قوام بن جائے تو چھان کر بوتلوں میں بھر لیں اور ہر بوتل میں روح بید مشک اڑھائی تولہ' روح کیوڑہ ساڑھے تین تولہ شامل کریں اور خوش رنگ بنانے کے لیے رس بھری رنگ بقدر ضرورت ملالیں۔

ترکیب استعمال:- پانی میں شربت بقدر 2 تولہ حل کر کے استعمال کریں۔

فوائد:- تقویت قلب اور گرمی و وحشت کو زائل کرتا ہے روح کو فرحت بخشتا ہے اور پیاس کو بجھاتا ہے۔ موسم گرما میں اس کا استعمال گرمی کی ان تمام بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے جو عموماً حرارت کے حد اعتدال سے بڑھ جانے سے لاحق ہوتی ہیں۔

معجون خاص

مغز اخروٹ 3 تولہ' مغز چلغوزہ 3 تولہ' مغز بادام 4 تولہ' فلفل دراز 1 تولہ' زنجبیل 1 تولہ' زعفران 1 تولہ' کشتہ فولاد 1 تولہ' کشتہ مرجان 1 تولہ' کشتہ عقیق 1 تولہ' کشنیز خشک 1 تولہ' گل بابونہ 2 تولہ' کتیرا 2 تولہ' کچلہ مدبر 2 تولہ' موصلی سفید 2 تولہ' ثعلب مصری 2 تولہ بہمن سفید 4 تولہ' ورق چاندی 4 ماشہ' ورق طلاء 3 ماشہ' مویز منقی 5 تولہ شہد خالص ادویہ سے دوگنا حسب دستور معجون بنالیں۔

ترکیب استعمال:- 3 ماشہ روزانہ صبح و شام ہمراہ دودھ گائے استعمال کریں۔

فوائد:- منی کا پتلا پن' ضعف قلب نزلہ زکام' نسیان اور ضعف اعصاب و دماغ کو از حد مفید

ترین ہے نیز دافع سرعت ورقت بھی ہے۔ مثانہ اور گردہ کو قوت دیتی ہے۔

حب نزلہ

تخم جوز ماثل 6 ماشہ' کچلہ مدبر 1 تولہ' فلفل سیاہ 2 تولہ' اسطوخودوس 3 تولہ۔ کوٹ چھان کر حبوب نخودی بنائیں۔

مقدار خوراک:- صبح وشام ایک ایک گولی پانی سے دیں۔

فوائد:- نزلہ وزکام کے لیے از حد مفید اور مجرب ہے۔

سفوف درد

شنگرف رومی 1 حصہ' پھٹکڑی سفید 4 حصہ دونوں کو پیس کر ایک آہنی توے پر ڈال کر اس قدر پکائیں کہ ٹکیہ بن جائے جب ٹکیہ ایک طرف سے پک جائے تو دوسری جانب الٹا دیں تاکہ وہ بھی پک جائے بعد ازاں ٹھنڈا کر کے نہایت باریک پیس کر شیشی میں محفوظ رکھیں۔

ترکیب استعمال:- ایک رتی سے 2 رتی تک روزانہ گرم دودھ سے استعمال کریں۔

فوائد:- ہڈی میں درد جو چوٹ کی وجہ سے ہو اللہ کے حکم سے بہت جلد موقوف ہو جاتا ہے۔

چٹکلہ برائے چنبل

رائی ایک چھٹانک دہی دو سیر دہی کو لے کر باریک رومال میں باندھ کر پانی نکال لیں اس پانی میں رائی کو رگڑیں جس وقت مرہم کی طرح ہو جائے تو سنبھال رکھیں۔

ترکیب استعمال:- دن میں دو دفعہ صبح وشام چنبل پر لگائیں۔

فوائد:- امید ہے کہ تین دن میں چنبل کا نام ونشان نہ رہے گا۔

(حکیم عبدالکریم بہاول پور)

حب آواز کشا

مغز بادام 7 ماشہ' ... چلغوزہ 7 ماشہ' انیسون 3½ ماشہ' سونف 3½ ماشہ' ست ملٹھی 3½ ماشہ' گوند کیکر 3½ ماشہ' مصری 3 تولہ' حسب دستور گولیاں بنائیں۔

ترکیب استعمال:- ایک گولی منہ میں رکھ کر چوستے رہیں۔

فوائد:- گلے کی خراش اور غدود کو درست کر کے آواز کو صاف اور بلند بناتی ہیں اگر ان گولیوں کا استعمال صحت کی حالت میں بھی کیا جائے تو آواز کو بلند اور سریلی بناتی ہیں۔

شربت برائے ورم احشاء

گل سرخ 5 تولہ' تخم خرفہ 5 تولہ' گل غافث 5 تولہ' گل نیلوفر 4 تولہ' تخم خطمی 4 تولہ' گلو خشک 4 تولہ' تخم خیارین 3 تولہ' بادیان 3 تولہ' گاؤزبان 3 تولہ' برگ شاہترہ 3 تولہ' جڑ کاسنی 3 تولہ' تخم کاسنی 3 تولہ' جڑ کبر 3 تولہ' عنب الثعلب ساڑھے سات تولہ' اصل السوس ساڑھے سات تولہ' بہی دانہ 3 تولہ' عناب ولائتی 50 عدد' برگ بانسہ 4 تولہ' تخم خربوزہ 3 تولہ' تخم کشوث 4 تولہ' قند سفید ڈیڑھ سیر بدستور معروف شربت تیار کریں۔

فوائد:- ورم معدہ' ورم جگر' ورم رحم اور دیگر احشاء اور رام کو تحلیل کرتا ہے' سدہ جگر کھولتا ہے۔ یرقان کو نافع ہے ہر قسم کے مادی بخار کا دافع ہے۔ اخلاط ثلاثہ کو نضج دیتا ہے اکثر امراض میں مسہل دیئے بغیر ہی اس سے فائدہ ہو جاتا ہے۔

ترکیب استعمال:- اورام احشاء کے لیے ہر روز 4 تولہ صبح 4 تولہ شام ہمراہ آب گرم صفراوی بخار کے لیے ہمراہ عرق کاسنی' دومی کے لیے عرق شاہترہ اور بلغمی دسواوی بخاروں میں ہمراہ عرق بادیان' نضج بلغم کے لیے عرق بادیان' نضج سودا کیلئے عرق شاہترہ ملا کر دیں۔

امرت دھارا

کاربالک ایسڈ 1 ماشہ' ست اجوائن 5 ماشہ' پیپر منٹ 5 ماشہ کافور 5 ماشہ' نوشادر 5 ماشہ تمام ادویات کو صاف شیشی میں بند کر دیں خود بخود پانی ہو جائیں گی۔

مقدار خوراک:- دو قطرہ بتاشہ میں دیں۔

فوائد:- بدہضمی اور ہیضہ وغیرہ کے لیے بہت مفید ہے۔ علاوہ ازیں بھڑ' زنبور کے ڈنک پر ملنے سے اکسیر ثابت ہوگا۔

معجون بھوک افزا

اجوائن دیسی 20 گرام' بادیان 10 گرام' بچھ 10 گرام' پودینہ خشک 20 گرام' تخم کرفس 10 گرام' جاوتری 10 گرام' جا ئفل 10 گرام' زوفا خشک 20 گرام' زیرہ سیاہ 20 گرام' زنجبیل 10 گرام' کلونجی 20 گرام' صعتر فارسی 20 گرام' قوام شکر آدھا کلو

حسب دستور معجون بنالیں۔

مقدار خوراک:- 5 گرام صبح وشام بعد از غذا دونوں وقت کھائیں۔

فوائد:- یہ معجون غذا کو ہضم کرتی اور خوب بھوک لگاتی ہے۔

حب حنظل چشتی

ایلوا اڑھائی تولہ' شحم خظل شحم حنظل اڑھائی تولہ' سونٹھ اڑھائی تولہ' اجوائن دیسی اڑھائی تولہ' دانہ الا یچی خورد 3 ماشہ' گوند کتیر اڈیڑھ تولہ' ریوند عصارہ اڑھائی تولہ' سقمونیا اصلی اڑھائی تولہ' مغز بادام اڑھائی تولہ گوند کتیرا کی مدد سے گولیاں چنے کے برابر بنالیں۔

مقدار خوراک:- 1 تا 3 گولی سوتے وقت ہمراہ دودھ۔

فوائد:- بہترین قبض کشا ہیں' گھبراہٹ وغیرہ پیدا نہیں کرتیں ریاح کو تحلیل کرتی ہے۔

عرق مقوی جگر وامعاء

بادیان 4 تولہ' جڑ بادیان 4 تولہ کاسنی 4 تولہ' برنجاسف 4 تولہ' مکو خشک 4 تولہ گاؤزبان 4 تولہ' گل گاؤزبان 4 تولہ' بادرنجبویہ 4 تولہ تمام ادویات کو رات 8 سیر پانی میں بھگو رکھیں۔

صبح بذریعہ انبیق 3 سیر عرق کشید کریں۔ جگر کی تمام بیماریوں کے لیے مختلف بدرقہ جات کے ہمراہ مفید ہے۔

بال جنم گھٹی

یہ گھٹی ایک لذیذ و شیریں مشروب ہے جو بچے کی پیدائش سے لے کر پانچ سال تک کے بچے کو تقریبا ہر مرض میں مفید ہے۔

گل بنفشہ ½ ماشہ
گل نیلو فر ½ ماشہ
گل سرخ ½ ماشہ
برگ نیم ½ ماشہ
عناب دو دانہ
دانہ مکو ½ ماشہ
سونف 1 ماشہ
ملٹھی مقشر ½ ماشہ
مویز منقی 2 دانہ
گودہ املتاس 6 ماشہ
مغز بادام 2 دانہ
ترنجبین 9 ماشہ

ترکیب تیاری:- مٹی کے برتن میں دس تولہ پانی ڈال کر ادویات کو پکائیں جب نصف پانی رہ جائے تو چھان کر املتاس و ترنجبین شامل کر کے دوبارہ چھان لیں اور بوتل میں محفوظ رکھیں۔

بمطابق عمر دن میں تھوڑا تھوڑا چند بار پلاتے رہیں یہ گھٹی ہر مزاج کے بچے کے ہر مرض میں کام آسکتی ہے۔ آپ بھی اس سے مستفید ہو کر ناچیز کے حق میں دعائے مدینہ ضرور فرمائیں۔

سفوف صحت

مروارید خالص 6 ماشہ 'دانہ الائچی خورد 6 ماشہ 'مغز کنول گٹہ 6 ماشہ 'پوست بلیلہ زرد 4 رتی مصطگی رومی 6 ماشہ 'طباشیر 6 ماشہ 'حجر الیہود 6 ماشہ 'زیرہ گلاب 6 ماشہ 'زہرہ مہرہ خطائی 6 ماشہ 'ورق نقرہ 6 ماشہ

تمام اشیاء کو روح گلاب میں کھرل کر کے سفوف تیار کریں۔

خوراک:- 2 رتی صبح 2 رتی شام ہمراہ شربت روح افزا یا کسی مناسب بدرقہ دیں۔ یہ سفوف سوکھے بچوں کے لیے واحد اکسیر ہے۔ کمزوری 'دودھ ہضم نہ ہونا 'ہرے پیلے دست آنا 'دل گھٹنا وغیرہ میں مفید ہے۔ ہر مطب بلکہ ہر گھر میں اس کا موجود ہونا بے حد ضروری ہے۔ جو احباب اس سے فائدہ اٹھائیں۔ وہ ناچیز کے لیے دعائے مدینہ ضرور فرمائیں۔

سفوف اطفال

ریوند خطائی پوست 1 تولہ 'ہلیلہ زرد 1 تولہ 'نرکچور 1 تولہ 'سوڈا بائیکارب 1 تولہ

ترکیب تیاری:- تمام کو پیس کر سفوف بنالیں۔

مقدار خوراک:- ایک چٹکی ہمراہ شیر مادر دن میں چند مرتبہ دیں۔

فوائد:- بچوں کے سبز رنگ کے دستوں میں نہایت ہی مفید ہے۔

تریاق بخار

یہ گولیاں ہر قسم کے بخاروں کے لیے بے خطا اور لاثانی ہیں۔

گلو سبز 10 تولہ' چرائتہ 5 تولہ' برگ نیم 5 تولہ' فلفل سیاہ 5 تولہ' اتیس 2 تولہ' تمام کو جو کوب کر کے 3 سیر پانی میں بھگو رکھیں اور پھر آگ پر جوش دیں جب پانی جل کر صرف پاؤ بھر باقی رہ جائے تو مل چھان کر تب حسب ذیل ادویات کا سفوف ڈال دیں اور خوب کھرل کر کے گولیاں چنے کے برابر بنالیں۔

مغز کرنجوہ 5 تولہ' کونین خالص 1 تولہ' ست گلو خالص 1 تولہ' کشتہ ابرک 2 تولہ' سفید کشتہ ابرک سیاہ 2 تولہ کشتہ ہڑتال گؤدنتی 1 تولہ' طباشیر 1 تولہ' ریوند عصادہ 1 تولہ' دانہ الائچی خورد 6 ماشہ

ترکیب استعمال:- ایک گولی صبح ایک دوپہر اور ایک شام کو مناسب بدرقہ سے دیں۔

فوائد:- ہر قسم کے بخار کو پہلے ہی دن آرام دیتی ہیں۔ ملیریا' چوتھیا غرضیکہ ہر قسم بخار کے لیے تیر بہدف ہیں۔ ان شاءاللہ عزوجل

تریاق ملیریا

پھٹکڑی 2 تولہ' سفید توشادر عمدہ 2 تولہ' گیرو 2 تولہ' مغز کرنجوہ 2 تولہ' تخم دھتورہ 2 تولہ

تمام ادویات کو باریک پیس کر سفوف تیار کریں۔

مقدار خوراک:- 2 رتی سے 4 رتی ہمراہ مناسب بدرقہ

پہلے ہی دن ملیریا بخار رک جائے گا (بشرطیکہ مریض کو قبض نہ ہو) اگر پہلے دن بخار نہ رکے تو دوسرے دن یقینی طور پر رک جائے گا۔ معمول مطب ہے۔

ناف ٹلنا

نک چھکنی، زیرہ سیاہ، فلفل سیاہ، قند سیاہ، ہم وزن لے کر حب بخودی تیار کریں۔ مقدار خوراک ایک گولی سے 2 گولی تک ہمراہ آب دیں۔

فوائد:۔ جن لوگوں کی آئے دن ناف ٹلتی رہتی ہے اور ادھر ادھر پھرنے اور کام سے لاچار اور اس کو ملواتے پھرتے ہیں۔ ان کے لیے بہترین نسخہ ہے صاحب نسخہ کا فرمان ہے کہ بغیر آزمائے ہی اپنی بیاضوں میں درج فرمالیں نسخہ درست اور معمول مطب ہے۔

شربت برائے ادرار حیض

تخم سویا، تخم مولی، کاسنی، بادیان، جڑ بادیان، جڑ کاسنی، تخم کرفس، جڑ کرفس، تخم خربوزہ، تخم کلتھی، جزاد خر، ابہل ہر ایک دو دو تولہ تین سیر پانی میں پکائیں۔ جب پانی تین پاؤ رہ جائے تو چھان کر اس میں تین پاؤ چینی ملا کر شربت تیار کریں۔

ترکیب استعمال:۔ حیض و نفاس کو جاری کرنے کیلئے صبح و شام بمقدار پانچ تولہ شربت ہمراہ نیم گرم پانی میں پہلے ایک ماشہ قلمی شورہ کی پڑیہ کھلا کر اوپر سے شربت پلائیں۔

داغ دھبے اور چھائیوں کیلئے

لیموں 1 عدد، ہلدی 1 تولہ، مغز کدو 1 تولہ، سرسوں سفید 2 تولہ، سنگترے کا چھلکا 2 تولہ، بھینس کا دودھ 50 تولہ

ترکیب تیاری:۔ لیموں کے پانی میں ہلدی بھگو دیں اور دھوپ میں رکھ کر خشک کرلیں پھر تمام اشیاء پیس کر باہم ملالیں اور دودھ مذکورہ میں حل کر کے چھ چھ ماشہ کی ٹکیاں بنالیں اور خشک کر کے محفوظ رکھیں۔

ترکیب استعمال:۔ صبح و شام ایک ایک ٹکیہ دہی حسب ضرورت میں ملا کر چہرہ پر ملا کریں اور آدھ گھنٹہ بعد دھو لیا کریں ایک ہفتہ کے بعد مکمل فائدہ ہوگا اور خوبصورتی میں بھی اضافہ ہوگا۔

بام

ویسلین سفید 14 تولہ 'لونگ کا تیل 2 ماشہ 'دار چینی کا تیل 2 ماشہ 'ست پودینہ 5 ماشہ 'کافور ½ ماشہ 'موم سفید ½4 ماشے۔ ویزلین اور موم کو کسی برتن میں ڈال کر ابلتے ہوئے پانی میں رکھیں تھوڑی دیر میں ہر دو اشیاء پگھل جائیں گی مثل پانی ہو جانے پر نیچے اتار کر باقی تمام چیزیں ڈال کر خوب ملا لیں جب ٹھنڈا ہو جائے تو ڈبیہ میں محفوظ رکھیں۔

فوائد:۔ سر کا درد 'ماتھے کا درد 'درد دانت یا جسم کے کسی حصہ میں درد ہو تو مقام درد پر اس کو تھوڑا سا مل دینے پر درد کافور ہو جاتا ہے یا کم از کم اس کی شدت ٹوٹ جاتی ہے۔

معجون مقوی دماغ

بادیان مقشر 5 تولہ 'برہمی بوٹی 5 تولہ 'فلفل سیاہ 9 ماشہ 'مغز بادام 4 تولہ 'اا ئچی دانہ 5 تولہ 'گھی گاؤ 20 تولہ 'شہد خالص 20 تولے حسب دستور معجون تیار کر لیں۔

مقدار خوراک:۔ خوراک 2 تولہ صبح و شام

فوائد:۔ تقویت دماغ کی خاص دوا ہے 'درد سر نزلہ زکام 'مالیخولیا اور عصبی امراض میں مفید ہے۔

برائے فالج

بیش سیاہ 6 ماشہ 'کچلہ مدبر 6 ماشہ 'جند بید ستر 6 ماشہ 'فلفل دراز 1 تولہ 'فلفل گرد 1 تولہ 'دار چینی 1 تولہ 'سہاگہ بریاں 1 تولہ 'شنگرف 1 تولہ 'سم الفار سفید 1 ماشہ

تمام ادویات کو آب کنوار میں کھرل کر کے گولیاں بنالیں۔

ترکیب استعمال:۔ روزانہ ایک گولی استعمال کرائیں۔ دافع استرخا اور فالج کو اکسیر ہے۔

سگ دیوانہ

کچلہ مدبر 2 رتی روزانہ کھلائیں اور زخم پر فصد کر کے بہت سا خون نکالیں پھر تھوم شیر مدار اور شہد خالص تینوں برابر وزن لے کر زخم پر لیپ کریں اور 40 روز تک زخم کو مندمل نہ

ہونے دیں۔ تجربات سے ہے۔

مارگزیدہ کا علاج

بچھناک تیلیہ 1½ ماشہ کی مقدار میں کھلائیں اور مقام متاثرہ پر بھی یہ دوا لگائیں۔
سانپ کے زہر کا تریاق ہے۔

بچھناک' سم الفار' توتیا سبز' نوشادر' پوٹاش میگناس۔

تمام ادویہ برابر وزن لے کر رکھیں۔ وقت ضرورت شیر مدار سے دوائی تر کر کے سانپ کے کاٹے زخم کے اوپر لیپ کریں۔ اس سے زہریلا مادہ پانی کی شکل میں خارج ہوگا۔ مفید مجرب ہے۔

مطب کی زینت کیلئے

یہ نسخے جس انداز سے ترتیب دیئے گئے ہیں۔ ایک لائق طبیب کیلئے ان کے مواقع استعمال سمجھنا مشکل کام نہیں ہے اگر حالات و ضرورت کے مطابق ان نسخوں میں اضافات مقصود ہوں تو ہمیں قرصوں' حبوب اور شربت وغیرہ سے مدد لینا چاہئے اور یہ طریقہ نہایت اچھا ہے اور مقصد کو بالکل پورا کرتا ہے۔

نسخہ نمبر 1:- گل بنفشہ 5 گرام' مویز منقی 9 دانہ' جڑ کاسنی 5 گرام' بادیان 5 گرام گاؤزبان 3 گرام' اسطوخودوس 3 گرام' اصل السوس 4 گرام

موقع استعمال:- جہاں نفیج کی ضرورت ہو' آنتوں سے مواد فاسدہ کا اخراج مقصود ہو وہاں اسے استعمال کیا جاتا ہے مثلاً وجع المفاصل اور نقرس کو لے لیجئے اس میں ضروری ہو جاتا ہے کہ سورنجاں کا استعمال کیا جائے چونکہ اس نسخہ میں سورنجاں نہیں ہے۔ اسلئے اس نسخہ کے ساتھ معجون سونجاں 5 گرام کا استعمال کرایا جائے گا۔ بعض اوقات اس کے ساتھ ایک ملین کی ضرورت ہوتی ہے جو بالعموم خمیرہ بنفشہ سے پوری کی جا سکتی ہے مگر آپ رات کو سوتے وقت اگر ایک قرص ملین دے دیں تو اس کا فائدہ پورا حاصل ہو جاتا ہے۔

اگر اس نسخہ کو امراض جگر میں استعمال کرنا ہو تو اس کے ساتھ شربت کثوث 20 گرام

اضافہ کر دینا چاہئے اور ساتھ ضرورت کے وقت حب کبد نوشادری یا اور کوئی مقوی جگر دوا کا استعمال بھی کیا جا سکتا ہے۔

ایسا بخار جس کا تعلق اعضائے ہضم سے ہو اس کے لیے یہ مفید ہے اس کے ساتھ ضرورت کے وقت قرص حُمی اور اصلاح ہضم مزید کے لیے بعد غذا سفوف ہاضم دینا چاہئے۔ دائمی نزلہ و زکام کی صورت میں بھی یہ نسخہ دیا جاتا ہے ایسی صورت میں اس کے ساتھ شربت بنفشہ دینا چاہئے۔ ان چند مثالوں سے اس کا طریقہ استعمال اور محل استعمال اور حسب ضرورت اضافات کا اصول واضح کر دیا گیا ہے۔ اب دوسرے حالات میں طبیب خود اسے استعمال کر سکتا ہے۔

نسخہ نمبر 2:- بہی دانہ 3 گرام، عناب 5 دانہ، سپستاں 9 دانہ، خاکسی 3 گرام

اس نسخے کے مواقع استعمال سے اطباء واقف ہیں اس نسخے میں خاکسی نہ صرف بخار کی خاطر ہے بلکہ اس لیے بھی ہے کہ یہ دافع عفونت ہے اس لیے نزلہ حار میں یا ذات الجنب جیسی شکایات میں اس نسخے کے ساتھ خاکسی کے فائدے ظاہر ہیں۔ مزید نزلہ حار کی صورت میں اس کے ساتھ ایک قرص اور جالی کا دینا (جبکہ بدن میں شدید ٹوٹن ہو) اگر کھانسی بھی آرہی ہو تو رات کو سوتے وقت لعوق معتدل 5 گرام اور لعوق سپستان 5 گرام پانی میں گھول کر دینا چاہئے وغیرہ

نسخہ نمبر 3:- بادیان 5 گرام، پودینہ خشک 4 گرام، مویز منقی 9 دانہ، آلو بخارا 5 دانہ

جگر اپنا کام نہ کر رہا ہو تو اصلاح ہضم کیلئے یہ نسخہ بڑا کار آمد ہے۔ اس کے چند متفرق استعمالات یہ ہیں۔

1- اگر پتی اچھلتی ہو تو صبح معجون دبید الورد 5 گرام کھلا کر اوپر سے یہ جوشاندہ دیں۔

2- قبض کی صورت میں جبکہ ساتھ ہی نفخ ہو یا کہ سینے میں جلن ہو یہ نسخہ صبح دینا چاہئے اور بعد غذا حب کبد نوشادری دیجئے۔

3- اگر متلی کی شکایت ہو تو صبح اس نسخہ کیساتھ جوارش انارین چھ گرام دینی چاہئے۔

4- اگر بائی بلڈ پریشر ہو تو اکسیر شفا ایک ایک قرص دے کر اوپر سے یہ جوشاندہ موسم و حال

کے پیش نظر ضرورت کے وقت صبح و شام دیں۔

5- اسی طرح جن مریضوں بالخصوص خواتین کے منہ میں چھالے ہوں اس نسخہ کو اضافہ کے ساتھ استعمال کرایا جاسکتا ہے وغیرہ

نسخہ نمبر 4:- گاؤزبان 3 گرام زرشک 3 گرام 'پودینہ خشک 3 گرام' زیرہ سفید 3 گرام

موقع استعمالات:- معدہ اور ہضم کی خرابیوں میں جبکہ اسہال بھی ساتھ ہوں اس نسخے کو استعمال کرنا چاہئے خصوصیت کے ساتھ بچوں کے اسہال کے لیے یہ مفید ہے۔

1- اکثر یہ نسخہ تنہا کافی ہوتا ہے لیکن شدت کی صورت میں اس کے ساتھ نوشدار ولولوی یا سادہ دینا چاہئے۔

2- فعل کو قوی کرنے کے لیے اس کے جوشاندہ میں حب پیچش بقدر ضرورت حل کر کے دی جاسکتی ہے۔

3- گرمیوں میں گاؤزبان کا لعاب اور باقی تین چیزوں کا شیرہ نکال کر دیا جا سکتا ہے۔ صحیح فیصلہ حسب موقع کیا جاسکتا ہے کہ جوشاندہ مفید ہوگا یا ٹھنڈائی۔

نسخہ نمبر 5 :- ریشہ خطمی 3 گرام 'اسبغول 3 گرام' بہی دانہ 3 گرام' بادیان 4 گرام' حب الاس 4 گرام' بیخ انجبار 3 گرام' بیل گری 3 گرام

موقع استعمالات:- اس نسخہ کے استعمال کا موقع طبیب خوب جانتے ہیں لیکن اس میں یہ خیال رکھنا چاہئے کہ اگر پیچش کے مریض کو خون آرہا ہو تو پہلے رفع قبض کر لیا جائے اس کے بعد یہ نسخہ استعمال کرایا جائے۔ شدید حالات میں ساتھ کوئی حبوب یا سفوف کی شکل میں بھی دوا امداد دی جانی چاہئے وغیرہ

نسخہ نمبر 6:- رسوت 3 گرام' چاکسو 3 گرام' نرکچور 3 گرام' کتھ سفید 3 گرام

موقع استعمالات:- فساد خون کی حالت میں یہ نسخہ موثر ہے اگر اس نسخہ کے استعمال میں فساد خون کے اصول علاج کو پیش نظر رکھا جائے تو کامیابی یقینی ہے۔ حسب حالات اس میں اضافات کیے جاسکتے ہیں وغیرہ۔

نسخہ نمبر 7:- برنجاسف 5 گرام' شکاعی 3 گرام' بادآورد 3 گرام' برگ گاؤزبان 5 گرام'

اصل السوس 5 گرام' خاکسی 4 گرام

اطباء ان ادویہ مفردہ کے افعال و خواص سے واقف ہیں اور اس نسخے کی ترکیب اور اہمیت ان پر واضح ہے مثلاً پرانا بخار' آنتوں کی دق' سل ریوی' کھانسی وغیرہ میں حسب موقع اضافات کے ساتھ اس کے نتائج بہت اچھے بر آمد ہوتے ہیں۔

نسخہ نمبر 8:- بادیان 5 گرام' تخم خیارین 3 گرام' تخم کاسنی 3 گرام' تخم خربزہ 3 گرام' دوقو 3 گرام' خار خشک 3 گرام

اس نسخے کا محلل استعمال واضح ہے جہاں ادرار کی ضرورت ہو اسے دیا جا سکتا ہے۔ سوزش اور پتھری کی حالت میں اضافات اور دوسری دواؤں کے ساتھ حسب موقع مفید ہے۔

نسخہ نمبر 9:- شاہترہ 5 گرام' چرائتہ 3 گرام' سرپھوکا 4 گرام' منڈی 4 گرام' عناب 5 دانے' ہلیلہ سیاہ 5 گرام' برگ جھاؤ 4 گرام' گل سرخ 4 گرام' عشبہ مغربی 3 گرام

استعمالات :- اس نسخہ کے عام استعمال سے اطباء خوب واقف ہیں تصفیہ خون کے لیے اس کی افادیت واضح ہے۔ اس نسخہ کا نیا استعمال یہ ہے کہ اگر ہائی بلڈ پریشر قابو میں نہ آتا ہو تو اس نسخے کا نقوع دیا جا سکتا ہے اور اس نقوع کے ساتھ اس مقصد کی کوئی اور دوا دی جائے تو یقینی طور پر خون کا دباؤ کم ہو جاتا ہے۔

نسخہ نمبر 10:- مغز بادام 5 دانے' شیریں مغز کو 3 گرام' تخم کاہو 3 گرام' تخم خشخاس 3 گرام' نجد سفید 3 گرام

استعمالات :- یہ نسخہ کن مواقع پر استعمال ہوتا ہے۔ اطباء ناواقف نہیں مگر اس کا ایک نیا استعمال یہ ہے کہ ان مریضوں کو یہ ضرور دیا جائے جو موجودہ تہذیب کے کشتہ ہیں۔ امید ہے کہ میرے اشارے کو آپ سمجھ گئے ہوں گے۔

نسخہ نمبر 11:- سورنجان شیریں 3 گرام' چوب چینی 3 گرام' بادیان 5 گرام' تخم خیارین 5 گرام' اسگندھ ناگوری 3 گرام' اصل السوس مقشر 5 گرام

مواقع استعمالات :- درد کمر' وجع المفاصل نقرس اور گنٹھیا کے لیے مفید نسخہ ہے۔ بعض نازک آنتوں کی حرکت دودیہ اس نسخے سے تیز ہوتی ہے اور سطح امعاء پر خراش آجاتی ہے۔ اس

صورت میں اس نسخے کے ساتھ اسبغول دینا مناسب ہوتی ہے۔ مختلف وقفوں اضافات اور تبدیلیوں کے ساتھ استعمال کریں۔

نسخہ نمبر 12:- ابریشم مقرض 3 گرام گاؤزبان 4 گرام 'گل گاؤزبان 3 گرام' برگ بانسہ 3 گرام 'برگ تلسی 3 گرام' عناب 5 دانہ 'اصل السوس 5 گرام

امراض صدر میں اس نسخہ کی افادیت واضح ہے اس پر کسی طویل تبصرے کی ضرورت نہیں ہے۔ قبض 'بخار' ضیق النفس اور کھانسی میں حسب حالات و اضافات نہایت مفید ترین ہے۔

نسخہ نمبر 13:- زنجبیل 5 گرام 'پودینہ خشک 5 گرام' فلفل سیاہ 7 دانے 'نوشادر 1 گرام' زیرہ سفید 3 گرام 'بادیان 5 گرام

اصلاح ہضم اور اعضائے ہضم کو بیدار کرنے کے لیے یہ بڑا عمدہ نسخہ ہے۔ بالخصوص جبکہ معدہ میں برودت ہو یا کہ جگر مسدود ہو۔ نفخ شکم اور ذیابطیس جو اعضائے ہضم کے بگاڑ کے نتیجہ میں ہو یہ نسخہ مناسب بدرقات اور اضافات کے ساتھ استعمال کرنے سے کامیابی ہوتی ہے۔

نوٹ:- ہم نے ان نسخوں کے استعمالات کی طرف جو اشارات کیے ہیں بات سمجھنے کے لیے یقیناً وہ وافی ہے۔ اطباء اپنے علم و معلومات کی روشنی میں اپنے مطب کی موجودہ دواؤں سے اضافات کر سکتے ہیں۔ (مؤلف)

کثیر الوقوع امراض کا خصوصی پرہیز اور ہدایات

ضعف دماغ اور دوران سر

زیادہ سوچنے' دماغی کام کی کثرت' بادی اور ثقیل اشیاء سے پرہیز رکھیں۔ بقدر ہضم بادام استعمال کریں۔

آنکھوں کی بیماریاں

ترش اشیاء اور سرخ مرچوں سے پرہیز ضروری ہے۔

دانتوں اور مسوڑھوں کی بیماریاں

تیز برف کے پانی' ریشے دار گوشت' پان بادی اور ترش اشیاء سے پرہیز رکھیں۔

دل کی بیماریاں

زیادہ محنت' غم و فکر سے بچیں' ہمہ وقت خوش باش رہنے کی کوشش کریں۔ پرخوری' بادی اشیاء بالخصوص روغن دار اشیاء سے پرہیز رکھیں۔

جگر کی بیماریاں

میٹھی اور چکنی اشیاء سے پرہیز ضروری ہے۔

معدے اور آنتوں کی بیماریاں

ثقیل' بادی' گرم اور مصالحہ دار اشیاء استعمال نہ کریں۔

دمہ

ترش' بودار' ثقیل اور بادی اشیاء سے پرہیز رکھیں' دھوئیں اور گرد و غبار سے بچیں۔

نزلہ' زکام' کھانسی

ترش اشیاء اور برف سے پرہیز رکھیں' سرد ہوا سے بچیں۔ نزلہ و زکام کی شکایت میں شوربے دار غذاؤں کی بجائے خشک غذاؤں کے استعمال سے مرض میں جلد تخفیف ہو جاتی ہے۔

گردوں کی بیماریاں

زیادہ چلنے پھرنے' زیادہ دیر تک بیٹھنے' سرد' زیادہ ترش بادی اشیاء بالخصوص چاولوں سے پرہیز کریں۔ ... کم استعمال کریں۔

ذیابطیس

میٹھی چیزیں زمین کے اندر پیدا ہونے والی ترکاریاں اور چاولوں سے پرہیز رکھیں اس مرض میں گندم سے بجائے بیسنی روٹی کا استعمال فائدے مند ہے۔

بلڈ پریشر

ہائی بلڈ پریشر کے مرض میں نمک' گرم مصالحہ' روغن دار اشیاء' دیگر گرم اور بادی ... سے پرہیز رکھیں غم اور غصے سے اجتناب کریں پانی کم استعمال کریں غذا کے ساتھ تھوڑی ... ن کی چٹنی کا مسلسل استعمال ہائی بلڈ پریشر کی شکایت میں مفید ہے۔

بواسیر

بواسیر بادی ہو یا خونی' گرم' ثقیل' بادی' زیادہ مرچ مصالحہ دار اشیاء سے پرہیز ... ہے کسی سخت جگہ پر دیگر تک ... نا بھی بواسیر کے لیے نقصان دہ ہے۔

پیچش

سرخ مرچ گرم مصالحہ گرم و بادی اور ثقیل اشیاء سے پرہیز رکھیں۔

گنیٹھیا عرق النساء نقرس

سرد ترش بادی ثقیل اشیاء سے پرہیز رکھیں بالخصوص چاول نہ کھائیں۔

مردانہ کمزوری

برے خیالات سے ذہن کو پاک و صاف رکھیں۔ مسکنات اور ترش اشیاء سے پرہیز کریں۔

جریان رقت سرعت انزال

محرک اور گرم اشیاء سے پرہیز رکھیں قبض نہ ہونے دیں۔ خیالات فاسدہ سے بچیں ثقیل بادی اور گرم اشیاء استعمال نہ کریں۔ رات کا کھانا بھوک سے کم اور سونے سے کم از کم 2 گھنٹے پہلے کھائیں۔ چت نہ سوئیں فاسد لٹریچر کا مطالعہ نہ کریں۔

پرہیزی غذاؤں کی تفصیل

گرم اشیاء

مچھلی انڈا مرغی گرم مصالحہ تیز مرچ خشک میوے

ثقیل اور بادی اشیا

آلو اروی بینگن گوبھی چنے اور ماش کی دال گائے کا گوشت سری پائے نہاری ہریسہ چاول

ترش اشیاء

لیموں اچار کھٹائی زیادہ ترش پھل زیادہ ترش دہی

سرد اشیاء

میٹھا دہی‘ ترش دہی‘ ٹھنڈے مشروبات‘ ٹنڈہ‘ توری‘ ہرا گھیا‘ پالک

بودار اشیاء

عطریات اور دیگر خوشبوئیں‘ تیل‘ جملہ اقسام کی مچھلی‘ اسپرٹ یا تارپین کے تیل وغیرہ کی بو۔

چکنی اشیاء

گھی‘ مکھن وغیرہ (کارن آل اس میں شامل نہیں)

علاج کرنے سے متعلق وصیتیں

1- معالج پر لازم ہے کہ وہ طبیعت مدبرہ بدن کو سستی اور کاہلی کا عادی نہ بنائے یعنی ذرا ذرا سی صحت بگڑنے پر علاج نہیں کرنا چاہئے بلکہ طبیعت کو ہی معمولی امراض کا مقابلہ کرنے دیا جائے اگر مرض زیادہ ہو تو پھر دوا استعمال کرانی چاہئے۔

2- جہاں تک ممکن ہو سکے آسان و سہل طریقوں سے تدبیر اور علاج کرنا چاہئے مثال کے طور پر اگر بد ہضمی غذا تبدیل کرنے یا فاقہ کرنے سے دور ہو جائے تو دوا کی ضرورت باقی نہیں رہتی۔

3- جب کمزوری اور آسان طریقوں اور تدبیروں سے کام نہ چلے تو پھر قوی اور سخت طریقوں سے آہستہ آہستہ اور ترتیب سے کام لینا چاہئے۔

4- اگر مریض کی قوت زائل ہونے کا اندیشہ ہو تو ایسی حالت میں ابتداء ہی سے قوی طریقے اور مضبوط علاج کیے جا سکتے ہیں۔

5- مسہل اور قے لانے والی دوا پلانے کی عادت نہیں اپنانی چاہئے بلکہ بوقت ضرورت ہی ایسا کرنا بہتر نتائج پیدا کرتا ہے۔

6- علاج کرتے وقت طبیعت کو صرف ایک ہی دوا پر اکتفانہ کرنا چاہئے کیونکہ اکثر اوقات طبیعت دوا کی عادی ہو جاتی ہے اور اس کا اثر کم قبول کرتی ہے۔

7- طبیب کا یہ فرض ہے کہ وہ علاج کرنے کے ضمن میں اصول و قاعدے سے نہ ہٹے اور غلطی پر قائم نہ رہے۔ اگر اصول پر عمل کرنے سے فائدہ بظاہر نظر نہ آرہا ہو تو پھر بھی اصول کو نظرانداز نہیں کرنا چاہئے کیونکہ بالآخر فائدہ ضرور ہوتا ہے اور غلطی سے کوئی فائدہ بظاہر نظر آبھی رہا ہو تو اس غلطی پر قائم نہیں رہنا چاہئے کیونکہ بالآخر غلطی سے نقصان ہو کے رہتا ہے۔

8- سخت موسموں میں قوی اور تیز دوا استعمال نہیں کرانی چاہئے مثلاً شدید گرمی یا شدید سردی میں تیز اور قوی دوائیں استعمال نہیں کرانی چاہئے کیونکہ دوا گرم ہو یا سرد اس کا اثر موسم کی گرمی یا سردی سے مل کر بدن کے لیے خطرناک نتائج پیدا کر سکتا ہے۔

9- جب تک تدبیر اور غذا سے کام چلے تب تک دوا استعمال نہیں کرانا چاہئے۔

10- جب کسی مریض کے مرض کی تشخیص کرنا مشکل ہو کہ آیا مرض حار ہے یا بارد تو اس کا تجربہ کرنے کیلئے کوئی تیز کیفیت والی دوا ہرگز استعمال نہیں کرنی چاہئے کیونکہ تجربہ کرنے کیلئے شدید گرم یا سرد دوا اگر کھلائی جائے اور یہ عین ممکن ہے کہ مرض بھی اس مزاج کا ہو جس مزاج کی دوا کھلائی گئی ہے تو اس صورت میں مرض بڑھ جانے کا اندیشہ رہتا ہے۔

11- کسی چیز کے عارضی اثر کو دیکھ کر کوئی غلطی نہیں کرنی چاہئے بلکہ اس سے گریز کرنا چاہئے مثال کے طور پر سرد پانی سے غسل کرنے سے بدن میں گرمی پیدا ہو جاتی ہے۔ لہٰذا کسی مریض کو گرمی پہنچانے کی غرض سے ٹھنڈے پانی سے غسل کرنے کی ہدایت نہیں کرنی چاہئے کیونکہ سرد پانی سے عارضی طور پر گرمی پیدا ہوتی ہے۔

12- جب ایک مریض میں چند امراض جمع ہو جائیں تو پہلے اس مرض کا علاج کرنا چاہئے جس میں مندرجہ ذیل تین باتیں پائی جاتی ہوں۔

(الف) ایک مرض سے نجات دوسرے مرض کے علاج پر موقوف ہو تو پہلے دوسرے

مرض کا علاج کرنا چاہئے کیونکہ اس کے اچھا ہونے سے پہلا مرض بھی اچھا ہو جاتا ہے۔

مثال

(الف) اگر ایک جگہ ورم بھی ہو قرحہ بھی ہو تو پہلے ورم کا علاج کرنا چاہے کیونکہ قرحہ کا اچھا ہونا ورم کے اچھا ہونے پر موقوف ہے۔

(ب) اگر ایک مرض دوسرے مرض کا سبب ہو تو پہلے سبب کا علاج کرنا چاہئے۔

مثال

اگر سدہ بھی ہو اور عفونتی بخار بھی لاحق ہو تو ایسی حالت میں پہلے سدہ کا علاج کرنا چاہئے۔

(ج) اگر ایک مرض دوسرے مرض سے زیادہ اہم اور قابل توجہ ہو تو پہلے اہم اور قابل توجہ مرض کا علاج کرنا چاہئے لیکن اس کے ساتھ ہی دوسرے مرض کے علاج سے بھی حتی الامکان غفلت نہیں برتنی چاہئے۔

(د) اگر مرض اور عرض اکٹھے ہو جائیں تو پہلے مرض کا علاج کرنا چاہئے۔

عرض اسی حالت کو کہتے ہیں جو کسی مرض کے نتیجے میں پیدا ہو جاتی ہے۔

مثال:۔

مرض قولنج میں عرض کے طور پر درد شدید ہوتا ہے اس صورت میں پہلے درد کو تسکین دینی چاہئے۔ اس کے بعد آنتوں کے سدہ کی علاج کی طرف توجہ کرنی چاہئے۔

روزمرہ کے اتفاقی حادثات اور ان کا علاج

جب مرض انسان پر حملہ کرتا ہے تو عموماً پہلے ان کی علامات ظاہر ہوتی ہیں لیکن حادثات ناگہانی ہوتے ہیں اور انسان کو انکے متعلق قبل از وقت قطعاً علم نہیں ہوتا جو شخص امداد اولین کے مناسب طریقوں سے آگاہ ہو وہ مریض کی بیش بہا امداد کر سکتا ہے جو شخص یہ طریقے نہ جانتا ہو وہ نہ صرف کوئی امداد ہی نہیں کر سکتا ہے بلکہ الٹا مریض کے لیے ضرر رساں ثابت ہوتا ہے۔ اس لیے ہر شخص کا امداد اولین کے عملی طریقوں سے واقف ہونا اشد ضروری ہے امداد اولین میں ان سہ امور کو پیش نظر رکھنا چاہیے۔

1- زخمی یا بیمار کا اوپرے غور سے معائنہ کیا جائے مریض سے حالات دریافت کیے جائیں جو لوگ حادثہ کے موقع پر ارد گرد موجود ہوں ان سے نوعیت معلوم کی جائے غرض ہر ممکن طریقہ سے صحیح کیفیت کی تشخیص کی جائے۔

2- مریض کو جو حادثہ پیش آئے اس کے اثرات کا فوری طور پر تدارک کیا جائے۔

3- علاج نہایت غور و خوض سے کیا جائے اور اگر حادثہ خطرناک ہو تو فوراً طبیب کو بلایا جائے

جب کوئی شخص بے ہوش پڑا ہو تو ان ہدایات کے مطابق عمل کرنا چاہیے۔

1- بے ہوش کے آس پاس کی اشیاء کا نہایت غور سے معائنہ کیا جائے اس سے بے ہوشی کے سبب کا پتہ چل سکتا ہے مثلاً افیون کی ڈبیہ موجود ہو تو یہ نتیجہ نکل سکتا ہے۔ کہ بے ہوشی کا سبب افیون ہے اگر منہ سے شراب کی بو آتی ہو یا شراب کی بوتل ہو تو اس کا سبب شراب ہو سکتی ہے۔

2- سب سے پہلے بے ہوش کو چت لٹا کر بازو بدن کے ساتھ ملا کر اور ٹانگیں باہم ملا کر ایک سیدھ میں کر دیں۔

3- اب اگر بے ہوش شخص کا چہرہ سرخ ہو تو سر کو قدرے اونچا کر دیں تاکہ سر کا خون قدرے نیچے آ جائے اگر چہرے سے زردی نمایاں ہو تو سر کو قدرے نیچا یا جسم کے برابر کر دیں تاکہ خون دماغ کی طرف جائے۔

4- اگر یہ شبہ ہو کہ بے ہوش کو قے ہو گی تو اس کے سر کو ایک طرف پھیر دیں تاکہ قے کا مادہ ہوا کی نالی میں جا کر سانس بند کر دے۔

5- مریض کی کمر گردن سینہ اور گلے کے ارد گرد کی بندشیں اور کپڑے ڈھیلے کر دیں۔ پیٹی کھول دیں قمیض اور کوٹ کے بٹن کھول دیں تاکہ تنفس اور دوران خون میں کوئی رکاوٹ نہ ہو۔

6- بے ہوش کے سر اور دوسرے اعضاء کا بڑے غور سے معائنہ کریں تاکہ زخم' چوٹ وغیرہ کے نشانات معلوم ہو جائیں اس طرح معائنہ کرنے سے پچلی اور جھلسی ہوئی جگہ کا آسانی پتہ لگ جاتا ہے لیکن جب ظاہری علامت نہ ہو تو اکثر کسی خاص عضو کی طرف مریض کے بار بار ہاتھ لے جانے سے بھی یہ سمجھ میں آ جاتا ہے کہ فلاں جگہ ضرب یا زخم کا اثر ہے۔ خون اور پھٹے ہوئے کپڑوں کے نشانات بھی چوٹ وغیرہ کا پتہ چلانے میں کافی مدد دیتے ہیں۔

اگر سر پر چوٹ کا نشان ہو تو صدمہ دماغ کا گمان کرنا چاہئے اگر اس کی آنکھ کی پتلیاں تنگ اور قائم ہوں' سانس خراٹے سے آتا ہو اور چہرہ بھی کسی جانب کو کھچا ہو تو بے ہوشی کے سبب عموماً دماغ پر دباؤ پڑنا ہوا کرتا ہے۔ اگر بے ہوش انسان کے کانوں یا نتھنوں سے خون آ رہا ہو تو سر کے پیندے کی ہڈی کے ٹوٹ جانے کا شبہ کرنا چاہئے اگر بے ہوش شخص کے جسم میں کسی جگہ سخت چوٹ لگی ہو یا اس کے ہاتھ پاؤں زخمی ہوں تو صدمہ کے اثر کو بے ہوشی کا سبب خیال کرنا چاہئے۔

اگر کسی رگ کے زخمی ہو جانے کے باعث خون بہت زیادہ مقدار میں خارج ہو گیا ہو اور مریض نڈھال ہو گیا ہو اور اس کے چہرے پر مردنی چھا گئی ہو تو بے ہوشی کا سبب جریان خون ہے۔ اگر بظاہر ضرب و زخم کا کوئی نشان نہ ہو تو مریض کا چہرہ سرخ ہو گرمی کی بے ہوشی ہو

اس کا جسم گرم ہو آنکھوں کی پتلیاں تنگ، لیکن ایک جگہ قائم ہوں اور روشنی کے اثر سے سکڑتی نہ ہوں چہرہ ایک جانب کھنچا ہوا ہو اور سانس خراٹے سے آتا ہو تو بے ہوشی کا سبب مرض سکتہ ہے۔ اگر مریض کے منہ سے شراب کی بو آتی ہو۔ چہرہ سرخ اور پھولا ہوا ہو۔ آنکھیں سرخ اور پتلیاں سکڑتی ہوئی ہوں۔ نبض پر اور تیز ہو تو بے ہوشی کا سبب نشہ شراب ہے۔ اگر بے ہوشی کی پتلیاں بہت تنگ ہوں اور سانس بہت سست ہو تو زہر افیون کی بے ہوشی کا شبہ کرنا چاہئے۔

حرکت قلب بند ہو جانا

اتفاقی طور پر حرکت قلب بند ہو جانے کی حالت میں سلوسٹر کے طریقہ کی آزمائش فائدہ سے خالی نہیں۔ اس کے علاوہ مریض کو چت لٹا کر اس کے قلب پر کسی قدر تھپکیاں دیں۔ زبان پر انگلی سے ضربات لگانا بھی سانس جاری کرنے کے لیے مفید خیال کیا جاتا ہے۔ اگر مریض کو سانس کلوروفارم یا اسی قسم کی کسی دوسری دوا کے اثر سے رک گیا ہو تو سلوسٹر کا طریقہ اختیار کرتے وقت مریض کو اس طرح چت لٹانا چاہئے کہ اس کا سر نیچے کی جانب جھکا رہے۔

کپڑوں میں آگ لگ جانا

اگر خدانخواستہ کپڑوں میں آگ لگ جائے تو گھبرانے کی ضرورت نہیں ہے اور اس حادثہ کے رونما ہونے پر اضطرابی حالت میں بھاگنے سے زیادہ نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہے کیونکہ اس طرح جب کوئی شخص بھاگتا ہے تو ہوا لگنے سے آگ کے شعلے اور بھی بھڑک اٹھتے ہیں۔ امداد اولین کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ جس شخص کے کپڑوں میں آگ لگ جائے اسے بھاگنے کا موقع نہ دیا جائے بلکہ زمین پر گرا دیں اور اوپر سے دری یا قالین وغیرہ ڈال کر لپیٹ دیں اس طرح آگ جب آکسیجن حاصل کرنے سے محروم ہو جائے گی تو فوراً بجھ جائے گی۔

اگر جسم کا کوئی حصہ جل جائے تو جب تک طبی امداد حاصل نہ ہو سکے جلے ہوئے حصے کو نمکین پانی سے بار بار دھوئیں اور اس کی پٹی باندھیں

چونے کا پانی اور السی کا تیل برابر مقدار میں ملا کر لگانا بھی مفید ہے۔ ان دونوں طریقوں سے مریض کو جلد سکون حاصل ہو جاتا ہے۔ اگر جسم زیادہ جل گیا ہو تو نصف اونس ویسلین میں کاربالک ایسڈ کی پانچ بوندیں ملا کر باریک کپڑے پر لگائیں اور جلے ہوئے حصے پر رکھ دیں۔

ضرب اور زخم

ضرب کی شدت کے لحاظ سے جسم کو کم و بیش نقصان پہنچتا ہے بعض اوقات مضروب مقام چھل جاتا ہے۔ کبھی یہ کچلا جاتا ہے اگر ضرب شدید ہو تو ہڈیاں بھی شکستہ ہو جاتی ہیں لیکن ہر حالت میں جس جگہ چوٹ لگے وہاں خون جمع ہو جاتا ہے۔ ضرب کی دو قسمیں گنی جاتی ہیں۔

1- کچلا جانا:- اس میں عموماً مضروب مقام کی جلد زخمی نہیں ہوتی بلکہ نیلی یا سیاہ ہو جاتی ہے اور اس کے نیچے کے حصہ میں ضرر پہنچتا ہے اور وہاں خون جمع ہو جاتا ہے اگر چند دن میں جمع شدہ خون جذب ہو جائے تو یہ اصلی حالت پر آ جاتی ہے ورنہ وہاں ورم اور پیپ پیدا ہو جاتی ہے معمولی چوٹ میں سرد پانی یا اس میں ہم وزن سرکہ ملا کر کپڑا تر کریں اور مضروب جگہ پر لپیٹ دیں۔

2- زخم:- ہلکے زخم کا خون آہستہ آہستہ بہتا ہے اور سیاہی مائل ہوتا ہے۔ یہ وریدوں سے آتا ہے گہرا زخم ہو تو خون اچھل کر زور زور سے بہتا ہے۔ یہ سرخ رنگ کا ہوتا ہے اور شریانوں سے آتا ہے۔ جب تک زخم کو باندھنے کے لیے کوئی سامان مہیا نہ ہو جائے تو خون بند کرنے کے لیے زخم کو انگوٹھے یا انگلیوں سے دبا دیں اور مجروح کو لٹا کر جس حصہ سے خون بہہ رہا ہو اسے اونچا کر کے اس کے نیچے کوئی گدی یا کپڑا لپیٹ کر رکھ دیں۔ زخم کو مٹی سے صاف کر کے پانی سے دھونا چاہئے اگر شریانی خون بہہ رہا ہو تو ایک پٹی زخم کے اوپر دل کی طرف سے زور سے کس کر باندھیں کہ شریان ہڈی سے لگ کر دب جائے اسکے بعد دوسری پٹی زخم کے اوپر باندھ دیں۔ اگر وریدی خون بہہ رہا ہو تو پٹی کس کر پہلی صورت کے برعکس باندھیں یعنی زخم دل کی طرف رہے اور پٹی اس کے دوسری طرف ہو۔ عروق شعریہ (بال سے باریک رگوں) سے خون بہہ رہا ہو تو سرد پانی کی پٹی رکھیں یا بہت زیادہ گرم پانی سے دھو ڈالیں۔ خون بند کرنے

کے لیے شدید گرم یا شدید سرد پانی کی ایک ہی تاثیر ہوتی ہے۔

زخم کو غلیظ ہاتھ یا اشیاء نہیں لگانی چاہئے اور اسے کھلا نہ چھوڑنا چاہئے بلکہ صاف کپڑے سے ڈھک دینا چاہئے۔ معمولی زخموں پر ٹنکچر آیوڈین لگادیں۔ پوٹاشیم پر منگنیٹ کے پانی سے دھوڈالیں گرم پانی میں قدرے نمک حل کر کے زخم اس سے دھونا بھی مفید ہے۔

ہڈی ٹوٹ جانا' ہڈی اترنا اور موچ آنا

ہڈی ٹوٹنا:۔ بعض اوقات ہڈی ٹوٹ کر باہر نکل آتی ہے لیکن اکثر یہ شکستہ ہو کر اندر ہی رہ جاتی ہے اور اس جگہ ورم ہو جاتا ہے۔ جس سے دوسری علامتوں کی جانچ میں دقت پیدا ہو جاتی ہے۔ ہڈی ٹوٹنے کی عام علامتیں یہ ہیں۔

1- درد ہوتا ہے

2- اس عضو کی حرکت کی قوت سلب ہو جاتی ہے۔

3- عضو کی شکل بگڑ جاتی ہے۔

4- عضو کو ہلانے سے ٹوٹی ہوئی ہڈی کے سروں کے آپس میں رگڑ کھانے کی آواز پیدا ہوتی یا محسوس ہوتی ہے۔

5- عضو سکڑ جاتا ہے یا اس کی لمبائی کم ہو جاتی ہے ان میں سے ایک یا زیادہ علامتیں موجود ہوں تو سمجھ لینا چاہئے کہ ہڈی ٹوٹ گی ہے۔

ٹوٹی ہوئی ہڈی جوڑنے کا طریقہ خاص تربیت سے حاصل کیا جاتا ہے کھپچیاں باندھنے کا طریقہ زیادہ دشوار نہیں ہے لیکن اس کے لیے بھی عملی تربیت کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے لیے یہ عام قاعدے ہر صورت میں پیش نظر رکھنے چاہئیں۔

O:- مضروب جس جگہ پڑا ہو اشد ضرورت کے بغیر وہاں سے اس وقت تک نہ ہٹائیں جب تک کہ اسے کھپچیاں نہ باندھ لیں یا کسی دوسرے طریقے سے نہ سنبھال لیں۔

ریڑھ کی ہڈی ٹوٹنے پر اس اصول کو خصوصاً پیش نظر رکھنا چاہئے۔

O:- مضروب کو کپڑا اوڑھادیں تاکہ اس کا جسم گرم رہے۔

O:- نہایت نرمی سے اور آہستہ آہستہ ٹوٹے ہوئے عضو کو سیدھا کریں۔

-:O کھپچیاں مضبوط اور اتنی بڑی ہوں کہ شکستہ عضو کے اوپر اور نیچے کے جوڑ حرکت نہ کر سکیں۔

-:O پٹی کس کر باندھنی چاہئے لیکن اتنا نہیں کسنا چاہئے جس سے دوران خون بند ہو جائے۔

-:O جب یہ شک ہو کہ ہڈی ٹوٹ گئی ہے تو اسے حقیقت سمجھ کر فوراً علاج شروع کر دیں۔

-:O مضروب کو آرام پہنچانے کی ہر ممکن کوشش کریں۔ بھیڑ ہٹا دیں۔ گھبراہٹ کا علاج کریں۔ پنکھے سے ہوا دیں بعض اوقات اس کا سر اٹھانا مفید ہوتا ہے لیکن اس کا چہرہ پیلا ہو گیا ہو تو سر نہیں اٹھانا چاہئے۔

جوڑ اتر جانا:- بعض اوقات جھٹکا لگنے سے ہڈی اپنی جگہ سے اتر جاتی ہے اس کی علامتیں یہ ہیں۔

1- عضو ہل جل نہیں سکتا۔

2- عضو کی جگہ اور شکل تبدیل ہو جاتی ہے۔

3- جوڑ یا اس کے قریب سخت درد ہوتا ہے۔

4- جوڑ کے قریب ورم ہو جاتا ہے۔

علاج

1- اگر مریض گھر سے باہر ہو تو اسے اس طرح سہارا دیں کہ جس طرح سے ہر ممکن آرام ملے۔

2- گھر لا کر اسے پلنگ یا آرام کرسی پر لٹا دیں۔

3- شدید درد ہو تو جوڑ پر بار بار سرد پانی کا کپڑا رکھیں۔

4- سردی سے آرام نہ ہو تو کپڑا گرم پانی میں بھگو کر رکھیں۔

5- اتری ہوئی ہڈی اصلی حالت پر لانے کے لیے تجربہ اور مہارت کی ضرورت ہے۔

موچ

جب کسی جوڑ کے بند یا ارد گرد کی جھلیاں کھینچ جاتی ہیں تو اسے موچ آ جانا کہتے ہیں۔

علامات

جوڑ کے مقام پر درد ہوتا ہے۔ بلا درد عضو کو حرکت نہیں دی جاسکتی ہے نیز ورم ہو جاتا ہے۔

علاج

عضو کو آرام سے رکھیں اور حرکت نہ دیں اس پر سرد پانی سے تر کر کے پٹیاں رکھتے جائیں۔ موچ کی تکلیف عموماً چند روز میں دور ہو جاتی ہے لیکن اس میں بے احتیاطی نہ برتنی نہ چاہئے۔

سردی کی شدت سے خون منجمد ہو جانا

اگرچہ براعظم پاک و ہند کے بیشتر حصوں میں موسم سرما میں اس قدر شدید نہیں ہوتا کہ رگوں میں خون جم جائے۔

بعض نادار اشخاص جو خانماں برباد ہونے کی وجہ سے دسمبر جنوری کی سردی کھلے میدانوں میں بسر کرنے پر مجبور ہوتے ہیں۔ سردی کی شدت سے ٹھٹھر کر رہ جاتے ہیں بلکہ کشمیر اور بعض دوسرے کوہستانی علاقوں میں تو اس قسم کے حادثات کا مقابلہ بعض اوقات سفید پوشوں کو بھی کرنا پڑتا ہے۔

جو شخص سردی سے ٹھٹھر کر رہ جائے اسے ایک دم آگ کے پاس یا کسی بہت گرم کمرے میں لے جانا سخت مضر ہے بہتر یہ ہے کہ اسے ایسی جگہ لٹائیں جس کا درجہ حرارت زیادہ نہ ہو اور جن اعضاء کا خون سردی سے جم گیا ہو۔ انہیں سرد پانی سے چند منٹ دھاریں اور ملیں اعضاء کے نرم پڑ جانے پر کمرے کا درجہ حرارت بتدریج بڑھائیں اور مریض کو کمل وغیرہ اوڑھا کر آگ کے پاس رکھ دیں۔ جس پر ویسلین یا میٹھے تیل کی مالش مفید ہے۔

برف باری کے اثر سے انسان پر غنودگی سی طاری ہو جاتی ہے اگر خدانخواستہ کسی کو کھلے میدان میں برف باری کا مقابلہ کرنا پڑے تو اس غنودگی کو جو پیغام اجل ثابت ہوتی ہے ہر ممکن کوشش سے روکنا چاہئے۔ بہتر یہ ہے کہ برف باری سے بچنے کے لیے کسی درخت کے نیچے

بیٹھنے کے بجائے دوڑتے رہیں اگر سرد ہوا کے جھونکے سخت ہوں تو کسی غار میں پناہ لیں جس کے دھانے پر برف جم رہی ہو۔ برف میں بطور خود سردی کو روکنے کی قوت ہوتی ہے اور کوہستانی علاقوں میں برف میں دب جانے والے لوگوں کی جانبری کے امکانات ایسے لوگوں سے زیادہ ہوتے ہیں جو سرد ہوا کے جھونکوں کا شکار بن جائیں۔

ڈوب جانا

پانی میں ڈوبے ہوئے شخص کی جان ڈوبنے کے دو گھنٹہ بعد بھی بچ سکتی ہے اس لیے غریق کے مردہ نظر آنے کے باوجود اس کا سانس جاری کرنے کی کوشش کرنی چاہئے۔ پانی سے نکالنے کے بعد اسے فوراً اوندھا لٹا کر پشت کے بیچ میں ہاتھ رکھ کر دبائیں اس طرح پانی خارج ہو جائے گا پھر اسے پیٹھ کے بل لٹا کر منہ کو ریت وغیرہ سے صاف کر دیں۔

اگر اس کی چھاتی پر چست کپڑے ہوں تو ڈھیلا کر دیں یا اتار دیں۔ اس کے بعد مصنوعی تنفس جاری کریں جب تک مریض قدرتی طور پر سانس نہ لینے لگے یا طبیب نہ آئے تو اس کے عمل کو جاری رکھیں بعض اوقات ایک گھنٹہ سے بھی زیادہ مصنوعی تنفس جاری رکھنا چاہئے۔ جب سانس اصلی حالت پر آ جائے تو اس کے جسم کو حرارت پہنچانے کے لیے گرم کمل میں لپیٹیں۔ ٹانگوں اور بازوؤں کو تولیے سے نیچے سے اوپر کی طرف ملیں تاکہ خون کو وریدوں سے دل کی طرف لے جانے میں مدد ملے گرم بوتلیں بغل میں رکھیں تھوڑی سی چائے یا قہوہ پلائیں۔

دورہ پڑنا

فوراً کسی لائق طبیب کو بلا بھیجیں اور اس اثناء میں اگر مریض بچہ ہو تو اسے گرم غسل دیں اور سر پر سرد پانی میں بھگوئے ہوئے کپڑے کی گدی رکھیں اگر مریض جوان ہو تو اسے لٹا دیں۔ سر کو ذرا اونچا کر دیں۔ غیر طبعی حرکت یا ہاتھ پاؤں مارنے کی حرکتوں کو روکنے کی کوشش نہ کریں ہاں اگر حرکات زیادہ شدید ہوں تو انہیں روکیں قلم یا پنسل یا درخت کی شاخ یا ٹوتھ برش کا دستہ یا کپڑے کا گولہ سا بنا کر مریض کے دانتوں کے درمیان رکھ دیں تاکہ وہ زبان کو

کاٹ نہ دے گردن اور سینہ وغیرہ کی بند شیں کھول دیں اوراس کے بعد دو تین گھنٹے تک مریض کو آرام سے سونے دیں۔

صدمہ

بعض اوقات اتفاقی حادثات مثلاً شدید چوٹ یازخم کے نتیجے میں بدن کی قوت گھٹ جاتی ہے اور مریض پر صدمہ کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ صدمہ کے فوراً بعد علاج کیلئے مریض کو نہایت آرام سے چت لٹادیں اور گرمی پہنچائیں لیکن زیادہ گرمی نہ پہنچائیں صرف کمبل اوڑھائیں اور گرم پانی کی بوتلیں بغلوں اور رانوں میں رکھیں۔ کوئی گرم سیال چیز پلائیں بشرطیکہ پیٹ میں کوئی زخم وغیرہ نہ ہو۔ پائنتی کو اونچا رکھیں اور ہاتھ پیروں کو کس کر باندھ دیں اگر زخم ہو اوراس سے خون بہت زیادہ خارج ہو گیا ہو تو اسے بند کر دیں۔

حلق میں کوئی چیز پھنس جانا

کبھی کبھی کھانا کھاتے وقت لقمہ یا کوئی چیز اس طرح حلق میں پھنس جاتی ہے کہ تنفس میں سخت دشواری محسوس ہوتی ہے اور دم گھٹنے لگتا ہے ایسی حالت میں گھبرانے کے بجائے سر نیچے جھکادیں اور انگلی سے اس چیز کو باہر نکالنے کی کوشش کریں اگر اس طرح حلق صاف نہ ہو تو ہتھیلیوں اور پیروں کے پنجوں کے بل پر چل کر زور زور سے کھانسیں پھنسی ہوئی چیز باہر نکل جائے گی۔ بچوں کے حلق میں اگر کوئی چیز اٹک جائے تو اسے نکالنے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ بچے کو اپنے زانوؤں پر اس طرح اوندھا لٹائیں کہ سر نیچے جھکا رہے اوراس کی پیٹھ پر کسی قدر زور کے ساتھ تھپکیاں ماریں۔ ٹینٹوے کو آہستہ آہستہ دبانا بھی پھنسی ہوئی چیز کو باہر نکالنے کے لیے مفید ہے۔

مچھلی کا اگر چھوٹا کانٹا حلق میں اٹک جائے تو نکالنے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ کوئی سخت چیز مثلاً موٹا بسکٹ یا باسی روٹی کا خشک ٹکڑا معمولی طور پر چبا کر نگلیں اس سخت لقمہ کے ساتھ مچھلی کا کانٹا نیچے اتر جائے گا لیکن کانٹا بہت بڑا اور زیادہ سخت ہو تو اسے حلق سے نیچے اتارنے کی ہرگز کوشش نہ کرنی چاہئے بلکہ بہتر یہ ہے کہ کسی ہوشیار معالج کی طرف رجوع کیا جائے تاکہ وہ

کانٹے کو آلہ کی مدد سے کھینچ کر باہر نکال دیں۔

کوئی چیز نگل جانا

بعض بچوں کو ہر چیز منہ کے اندر ڈالنے کی مذموم عادت ہوتی ہے جس کی وجہ سے وہ غیر ارادی طور پر بعض اوقات چھوٹی چھوٹی چیزیں نگل جاتے ہیں اگر ایسی کوئی چیز بٹن وغیرہ کی طرح گول ہو تو گھبرانے کی ضرورت نہیں۔ اس سے کوئی خطرہ نہیں ہوتا اور وہ صبح کسی قسم کی تکلیف پہنچائے بغیر پاخانہ کے ساتھ خارج ہو جاتی ہے لیکن اگر بچہ سوئی یا پن وغیرہ کوئی نوکدار چیز نگل جائے تو وہ زیادہ مدت تک نسیجوں سے گزرتی ہوئی سطح جسم تک پہنچتی ہے سب سے زیادہ تکلیف اس چیز کے نگلنے سے ہوتی ہے جو زاویہ کی شکل میں ہو۔ عام حالات میں معدہ کو صاف کرنے کا ایک اور آسان طریقہ یہ ہے کہ کچی یا برائے نام ابلی ہوئی ترکاریاں زیادہ مقدار میں کھائی جائیں۔

ناک میں اجسام غریبہ کا داخل ہونا

اگر ناک میں کوئی چیز داخل ہو جائے تو گھبراہٹ میں کوئی ایسی حرکت نہ کریں جس سے وہ چیز اور اوپر کو چڑھ جائے اسے نکالنے کی آسان ترکیب یہ ہے کہ منہ اور محفوظ نتھنے کو زور سے بند کر دیں اور جس نتھنے میں کوئی چیز داخل ہو گئی ہو اس سے پوری قوت کے ساتھ بار بار سانس خارج کریں۔

اگر ناک میں کوئی ایسی چیز داخل ہو جائے جو حل ہونے والی ہو تو ناک کو پچکاری کے ذریعے سے اس طرح دھوئیں کہ محفوظ نتھنے سے پانی اوپر چڑھ جائے اور ایسا کوئی آلہ نہ ہو جس سے یہ نکالی نہ جا سکے تو بالوں میں لگانے کا کلپ اس آلہ کا کام دے سکتا ہے جس سے چیز کو پکڑ کر نکالا جا سکتا ہے۔

کان میں اجسام غریبہ کا داخل ہونا

عام حالات میں کان کو پچکاری کے ذریعے سے کنکنے پانی کے ساتھ دھوئیں لیکن اگر کان میں کوئی کیڑا وغیرہ گھس جائے، تو مرغی یا کبوتر کے پر یا روئی کی پھریری میں گلیسرین لتھیڑ کر کان

میں پھیریں اگر اس طرح کیڑا نہ نکلنے تو بہت باریک تاروں یا بالوں کا حلقہ بنا کر کیڑا نکالا جا سکتا ہے مگر بہتر یہی ہے کہ کان میں صرف گرم گرم روغن بادام یا روغن گل ٹپکا دیں اور کسی معالج کے مشورہ کے بغیر مزید دست اندازی نہ کریں۔

آنکھوں میں گرد و غبار کا داخل ہونا

گرد و غبار کے ذروں کو نکالنے کے لیے آنکھوں کو ملنا یا رگڑنا مضر ہے کیونکہ اس سے آنکھ کی نازک ساختوں کو نقصان پہنچتا ہے اس کے لیے آسان طریقہ یہ ہے کہ آنکھیں بند کر کے زور زور سے چھینک لیں۔ اگر گرد و غبار کا ذرہ آنکھ کی غشاء مخاطی سے پیوست نہیں ہوا ہے تو آسانی سے نکل جائے گا۔ یہ آنکھ صاف پانی میں بھرے ہوئے گلاس میں بار بار بند کریں اور کھولیں۔ اگر اجنبی چیز آنکھ کے نچلے پپوٹے میں ہو یا اگر وہ ڈھیلے میں گھس گیا ہو تو اس کو نکالنے کی کوشش نہ کریں بلکہ آنکھ کھول کر ایک قطرہ روغن بیدانجیر یا روغن زیتون کا ٹپکا دیں پھر آنکھ بند کر کے اس پر ایک گدی رکھیں اور پٹی باندھ دیں۔ پٹی مضبوط باندھنی چاہیے لیکن اتنی کسی ہوئی نہ ہو کہ آنکھ بری طرح دبا دے بلکہ اتنی کسی ہو کہ آنکھ کا ڈھیلا نہ ہل سکے اور علاج کے لیے کسی اچھے معالج کے پاس لے جائیں۔

اگر آنکھ میں چونا یا تیزاب وغیرہ گر جائے تو ان کی مخالف تاثیر رکھنے والی چیزیں ڈالیں تاکہ ان کی تیزی وغیرہ چلی جائے مثلاً چونا گرنے کی صورت میں آنکھ کے ارد گرد سے چونا [illegible]یں اور پانی میں تھوڑا سا سرکہ ملا کر اس سے آنکھ کو دھوئیں اگر آنکھ میں گندھک وغیرہ کا تیزاب گر گیا ہو تو ہلکا نمکین محلول ڈالیں مثلاً کھانے کا سوڈا پانی میں گھول کر یا چونے کا پانی وغیرہ

کان کا درد

روغن زیتون یا روغن بادام گرم کر کے کان میں ڈالیں کسی کڑچھے میں کھانے کا نمک بھون لیں اور اس کو ایک فلالین کی تھیلی میں رکھ کر اس سے سنکائی کریں۔

ورم حلق

اگر سانس مشکل سے آئے اور بچے کا چہرہ نیلگوں ہو تو قے کے لیے کوئی دوا دیں مثلاً اپی

کے کو ائینا وائن ایک ڈرام پانی میں پلا دیں اور اگر ضرورت ہو تو دوبارہ دیں گردن پر گرم پانی کی اسفنج کریں اور گرم غسل دیں۔

دردِ شکم

گرم بوتلیں لگائیں یا گرم پانی میں کپڑا بھگو کر سینک کریں یا برف ایک تھیلی میں بھر کر لگائیں کوئی مسہل یا دست آور دوا ہر گز نہ دیں طبیب کو بلا بھیجیں

درد سر

تازہ ہوا بہم پہنچائیں۔ چائے پلائیں۔ قبض دور کریں۔

گیس کا زہر

مریض کی آنکھوں کے سامنے کوئی روشنی نہ لے جائیں۔ گیس والے کمرہ میں داخل ہونے سے پیشتر اپنے منہ اور ناک پر پانی میں کپڑا بھگو کر باندھ لیں کمرہ یا مکان سے گیس کو خارج کریں۔ کھڑکیاں کھول دیں اور اگر ضرورت ہو تو ان کے شیشے وغیرہ توڑ ڈالیں۔ مریض کو تازہ ہوا والے مقام پر لے جائیں اگر سانس ست آرہا ہو تو مصنوعی تنفس جاری کریں۔

جانوروں کا کاٹ کھانا

اگر ایسا جانور کاٹے جو بظاہر تندرست ہو تو زخم کو گرم یا کسی دافع عفونت محلول سے دھو ڈالیں اور پھر عفونت طریقہ پر مرہم پٹی کر دیں اگر ایسا جانور کاٹے جس کے دیوانہ یا زہریلا ہونے کا شبہ ہو تو مقام گزندگی سے اوپر بند لگا کر عضو ماؤف کے دوران خون کو روک دیں اگر کوئی ایسا جانور انگلی پر کاٹے تو انگلی کو جوڑ سے مضبوط پکڑ لیں اور پھر بند باندھ دیں۔ زخم کو چوسیں اور قدرے خون نکال دیں گرم یا کسی دافع عفونت محلول سے دھوئیں اگر منہ میں کوئی زخم یا خراش نہ ہو تو زہر کو چوسنے میں کوئی حرج نہیں ہے اگر ضروری ہو تو گرمی پہنچائیں اور محرکات دیں۔ جہاں تک ممکن ہو بہت جلد طبیب یا معالج کو بلا بھیجیں اگر جانور کے دیوانہ

ہونے کا شبہ ہو تو اسے فوراً ہی ہلاک نہ کریں۔

بند باندھنے کا طریقہ

کوئی پتھر یا لکڑی کا ٹکڑا لے کر ایک تہہ کیے ہوئے رومال یا تکونی پٹی کے اندر بیچوں بیچ رکھیں اور گدی یا لکڑی وغیرہ کے اس ٹکڑے کو اس بڑی شریان پر رکھیں جس سے عضو کو خون کی رسد پہنچتی ہے اور رومال یا پٹی کو عضو کے ارد گرد ڈھیلا کر کے باندھ دیں۔ پھر اس کے حلقہ میں کوئی لکڑی یا پنسل وغیرہ ڈال کر ہلائیں یہاں تک کہ خون بند نہ ہو جائے۔

نکسیر

مریض کو لٹا دیں۔ پیشانی پر سرد پانی ڈالیں ناک سنکنے یا چھینکنے کو منع کر دیں اگر ضرورت ہو تو ناک میں کوئی ریشمی رومال یا ریشمی کپڑے کا صاف ٹکڑا ٹھونس دیں۔

زہر خوری

فوراً کسی طبیب کو بلائیں اگر ہونٹوں اور منہ پر داغ، دھبے وغیرہ پڑ جائیں تو اس اثناء میں کوئی قے آور چیز نہ دیں۔ اگر تیزاب کا زہر ہو تو چاک یا دیوار کی سفیدی کھرچ کر یا میگنیشیا پانی میں حل کر کے دیں یا کھانے کا سوڈا پانی میں گھول کر پلائیں۔ جب کھاری چیز کی وجہ سے مسموم ہو مثلاً کاسٹک سوڈا وغیرہ تو سرکہ کو پانی میں ملا کر لیموں کا رس پانی میں حل کر کے پلائیں ان تمام صورتوں میں پانی خوب پلائیں اور انڈے کی سفیدی پھینٹ کر دیں۔ دلیا، دودھ، ارارو ٹ اور گیہوں کا حریرہ بنا کر دیں۔

زہر خوری کی دیگر صورتوں میں قے کرائیں اور ایک گلاس پانی میں سوا تولہ رائی کا سفوف ملا کر پلائیں۔ حلق کو پر وغیرہ سے گدگدائیں اور نیم گرم پانی میں خوب پلائیں۔ تیز گرم چائے آزادی سے دیں انڈے کی سفیدی پھینٹ کر دیں یا دلیا اور ارارو ٹ وغیرہ دیں۔

اگر مریض اونگھنے لگے تو اسے جگا دیں اگر مریض بے ہوش ہو تو سہتہ سہتہ نیم گرم کافی کا حقنہ کریں اگر سانس دقت سے آتا ہو تو گرم پانی میں کپڑا بھگو کر گلے پر رکھیں۔ گرم پانی کے بخارات کے ذریعہ سے ہوا کو مرطوب کریں اور برف چٹائیں اگر سانس بند ہو جائے تو مصنوعی

تنفس جاری کریں۔ اگر پیٹ میں درد ہو تو سکائی کریں یا پلٹس باندھیں۔
ضعف و نقاہت کا غلبہ ہو تو جواہر مہرہ 2 چاول تھوڑے سے پانی میں حل کر کے دیں۔
احتیاط:۔ قے کا مادہ ضائع نہ کریں بلکہ معالج کے معائنہ کے لیے اسے بالکل محفوظ رکھیں۔

بچھو، بھڑ وغیرہ کا کاٹنا

ڈنک کو نکال دیں اس کے بعد نوشادر کو پانی میں گھول کر لگائیں یا کھانے کا سوڈا یا پوٹاشیم پرمنگنیٹ پانی میں گھول کر لگائیں اور اگر ضرورت ہو تو خفیف محرکات دیں۔ مثلاً جواہر مہرہ یا اسپرٹ ایمونیا ایرومیٹک چند قطرے پانی میں حل کر کے پلائیں۔ شدید التہاب و سوزش وغیرہ کیلئے معالج سے مشورہ کریں۔

دانت نکالنے کے بعد خون جاری ہونا

صاف رومال کی ایک مضبوط سی گدی بنا کر دانتوں کے درمیان رکھ کر مریض کو ہدایت کر دیں کہ وہ اسے دانتوں سے زور کے ساتھ دبا لے۔

خونی قے یا خون تھوکنا

مریض کو لٹا دیں۔ کندھے نیچے کر دیں تاکہ تازہ ہوا زیادہ سے زیادہ ملے۔ پیروں کو گرمی پہنچائیں اور مریض کو اطمینان دلائیں۔

خارش

قابل برداشت پانی سے اسفنج کریں آدھ سیر پانی میں ایک چائے کے چمچے کے برابر کھانے کا سوڈا ملا کر لگائیں اور مرہم سفید لگائیں یا جست کا سفوف چھڑکیں۔ کپڑے اور بدن کو صاف ستھرا رکھیں۔ شدید حالات میں علاج کیلئے معالج سے رابطہ کریں۔

برقی صدمہ

مین سوچ بند کر کے کرنٹ ختم کر دیں یا مریض کو تار سے علیحدہ کریں۔ خود سوکھے کپڑوں کے ڈھیر پر کھڑے ہو جائیں اور ربڑ کے دستانے پہن کر مریض کو تار سے الگ کر دیں

یا خشک کوٹ کو آستینوں سے پکڑ کر باریک پٹی یا پٹی یا چادر وغیرہ اس کے جسم کے گرد ڈال کر اس کو کھینچیں یا خشک چھڑی وغیرہ سے الگ کریں اگر سانس رک گیا ہو تو مصنوعی تنفس جاری کر دیں۔

شدید ضعف و نقاہت

مریض کو فرش پر چت لٹا دیں گلے اور سینہ وغیرہ کی بندشیں کھول دیں۔ نوشادر اور چونا سنگھائیں یا سرکہ گلاب' عرق کیوڑہ 12 تولہ میں کافور 3 ماشہ ڈال کر سنگھائیں۔ تازہ ہوا میسر آنے دیں۔ جب مریض کچھ نگلنے کے قابل ہو جائے تو پانی کی دو تین چسکیاں دیں یا جواہر مہرہ کو پانی میں حل کر کے دیں یا اسپرٹ ایمونیا ایرومیٹک پانی میں ملا کر دیں۔

مصنوعی تنفس جاری کرنا

جب کسی اتفاقی حادثہ یا صدمہ کی وجہ سے قدرتی تنفس کا فعل معطل ہونے لگے تو مصنوعی تنفس جاری کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ مصنوعی تنفس جاری کرنے کا طریقہ' ڈوبنے' اکثر سموم اور بجلی وغیرہ کے صدمات میں نہایت ضروری اور مفید ہے اس کے جاری کرنے کے یہ طریقے ہیں۔

طریق شیفر

مریض کو پانی وغیرہ سے فوراً نکال کر اوندھا لٹائیں اور اس کے سینے کے نیچے کوٹ وغیرہ تہہ کر کے رکھ دیں۔ منہ کو کسی ایک جانب ذرا پھیر دیں تاکہ منہ اور ناک کا راستہ بند نہ ہونے پائے اب مریض کی ایک جانب اس کی طرف کو اپنا منہ کر کے گھٹنے کے بل بیٹھ جائیں یا اپنی ایک ٹانگ اس کی کمر کے ادھر اور ایک ادھر رکھ کر گھٹنوں کے بل جھکیں اس کے منہ اور پشت کے نیچے حصہ پر اپنے ہاتھوں کو پھیلا کر اس طرح ٹیک دیں کہ دونوں ہاتھوں کے انگوٹھے ریڑھ کے مقام پر ایک دوسرے سے ایک انچ کے فاصلہ پر رکھیں اور انگلیوں کو شکم کے جانبی حصوں پر پھیلا کر رکھیں۔ اب اپنے بازوؤں کو سخت اور سیدھا رکھتے ہوئے آگے کو جھکیں تاکہ بازو' ہاتھوں اور انگلیوں کے ذریعے سینہ کے زیریں حصہ اور شکم پر دباؤ پڑے۔ یہ تمام کام

نہایت ہوشیاری اور پھرتی سے کریں چنانچہ جب اس طرح زور سے نیچے کو دباؤ پڑے گا تو پھیپھڑوں کی ہوا باہر خارج ہو جائے گی اور اس کے پھیپھڑوں میں کچھ پانی وغیرہ ہے تو وہ بھی نکل جائے گا اب اپنے جسم کو پیچھے ہٹا کر سیدھا کر لیں لیکن ہاتھ اپنی جگہ سے نہ اٹھائیں۔ اس سے دباؤ ہٹ جائے گا اور باہر سے پھیپھڑوں میں ہوا اندر داخل ہو گی اب آگے پیچھے اس طرح دباؤ ڈالتے اور ہٹاتے جائیں اور ایک منٹ میں پندرہ یا اٹھارہ بار اس عمل کو دہرائیں لیکن دوران عمل میں نرمی سے کام لیں اور یکساں حالت میں اسے جاری رکھیں زیادہ بوجھ نہ ڈالیں۔

مارشل بال کا برجستہ طریقہ

یہ طریقہ دو خاص وجوہ کی بناء پر بہتر ہے اس سے پھیپھڑوں میں جھاگ وغیرہ مکمل طریقہ سے دور ہو جاتا ہے۔ یہ سادہ اور آسان ہے۔

چھ یا آٹھ انچ موٹا گدا جو ہر وقت کسی کوٹ یا واسکٹ وغیرہ یا کسی اور چیز کا بنایا جا سکتا ہے یا لکڑی یا پتھر کا بڑا ٹکڑہ لیں اسے مریض کی چھاتی کے نیچے رکھیں۔ مریض کو اس پر اوندھا لٹا دیں پھر اس کی پشت پر دونوں ہاتھ رکھ کر دباؤ ڈالیں تاکہ ہوا اور پانی باہر آ جائیں۔ اس کے بعد اسے بازوؤں سے پکڑ کر ایک کروٹ سے لٹا دیں اور پتھر کروٹ کے نیچے رہنے دیں۔ اس طرح ایک پھیپھڑا خالی ہو جائے گا۔ اس کے بعد پھر اوندھا کر دیں تاکہ سینہ کی ہوا نکل جائے۔ اسی طرح ایک منٹ میں پندرہ دفعہ دہرائیں اس طریقہ میں جسم کو ایک ہی کروٹ پر بدلنا چاہیئے ورنہ اس پھیپھڑے میں سے پانی نکل پڑے گا جو پہلے نیچے کی طرف تھا اور پھر اس پھیپھڑے کی ہوا کی نالی میں جا گھسے گا جو ابھی صاف ہو چکا ہے۔

اولین امداد کا سامان

یہ اشیاء نہایت ضروری ہیں اور ہر گھر میں موجود ہونے چاہئیں انہیں علیحدہ علیحدہ ایک بکس میں رکھنا چاہیئے۔

1- دو تکونی پٹیاں 2- گول پٹیاں دو تین انچ چوڑی گول لپیٹنے والی پٹیاں 3- گاز یا ملائم موٹا کپڑا جسے پانی میں ابال لیا گیا ہو 4- مصفّی روئی 5- گول لکڑی جو خون روکنے کے لیے استعمال کی جاتی

ہے 6- لکڑی کے چند ٹکڑے قریباً ½1 انچ موٹے 4 انچ چوڑے اور 8 انچ لمبے ہوں یہ ٹوٹی ہوئی ہڈی کے ساتھ لگائے جاتے ہیں۔ 7- دو قینچیاں 8- ایک تیز چاقو 9- ٹنکچر آیوڈین 10- بورک ایسڈ 11- بورک مرہم 12- پوٹاشیم پر منگنیٹ 13- روغن بیدانجیر 14- کھانے کا سوڈا 15- آنکھ دھونے کا سامان 16- حقنہ کرنے کی پچکاری 17- تھرمامیٹر 18- گلاس جس میں دوا کی مقدار کے نشان ہوتے ہیں 19- سیفٹی پن کا پتہ 20- سوئی اور دھاگہ۔

ضمیمہ

نماز کے روحانی فوائد

نماز میں تکبیرِ تحریمہ کا روحانی فائدہ

نماز میں اللہ اکبر کہنے کے ساتھ ساتھ ہاتھ اوپر کو اس لئے اُٹھائے جاتے ہیں تا کہ قول اور فعل دونوں میں مطابقت پیدا ہو جائے۔ زبان سے اللہ عزوجل کی بڑائی بیان کرتا ہے اور ہاتھوں سے اپنے پروردگار کے مثل یا برابر ہونے کی لاعلمی بیان کر کے اپنے کانوں پر اپنے ہاتھ رکھ دیتا ہے اور زبانِ حال سے یہ کہتا ہے کہ میرے رب سے بڑا کوئی بھی نہیں ہے۔

یا یوں کہہ لیجئے کہ نمازی کو اب اس ذاتِ عالی کا سامنا ہے کہ اس کے علاوہ سب کچھ فنا ہے تو نمازی یہ اعلان کرتا ہے کہ اب سوائے اس ایک ذات پاک کے مجھے کسی کی خبر یا کسی کا ہوش نہیں ہے۔ جس طرح کہ دریا میں ڈوبتے وقت آدمی اپنے ہاتھ پانی کی سطح پر مارتا ہے کہ شاید کوئی چیز ہاتھ میں آ جائے یا میرا ہاتھ کوئی پکڑ لے اور یوں میری جان بچ جائے۔ یونہی یہ بندہ گناہ گار مصیبتوں اور گناہوں کے دریا میں ڈوبا ہوا اپنے ہاتھ اوپر کی طرف اُٹھاتا ہے تا کہ اوپر والا میرے ہاتھ پکڑے اور میں مصیبتوں اور گناہوں کے دریا میں غرق ہونے سے بچ جاؤں۔

نماز میں ہاتھ باندھ کر کھڑے ہونے کا روحانی فائدہ

انسان گناہوں کی وجہ سے ایک خونی مجرم کی طرح ہے اور نماز اس کی عرضی ہے۔

جو ملزم رب العالمین کی عدالت میں پیش کرتا ہے اگر وہ نماز جماعت کے ساتھ ادا کر رہا ہوتو اُس وقت اپنی عرضی بذریعہ وکیل یعنی امام کے، اور اگر اکیلے پڑھ رہا ہوتو پھر بذات خود یہ عرضی پیش کیا کرتا ہے۔ اُدھر اجلاس عالیہ قائم ہے۔ خاص الخاص شہنشاہِ عدالت میں جلوہ فرما ہیں اور اس ملزم کا مقدمہ پیش ہے تو ایسی حالت میں ملزم و مجرم کے لئے ضروری ہوتا ہے کہ وہ ہاتھ باندھے نگاہ نیچی کئے کھڑا رہے تاکہ اس کی عاجزی کی صورت میں بارگاہِ الٰہی سے رحم ہو جائے اور یوں اس کی جان بخشی جائے اور یہ سلامت رہے۔

نماز میں رکوع کرنے کا روحانی فائدہ

نمازی کی عرضی پر جب طرح طرح کی ہدایتیں دی گئیں تو نمازی نے ان ہدایات کے پیش نظر فوراً سر تسلیم خم کر دیا اور احکام الٰہی کے آگے سر جھکا کر اپنی کمر سامنے کر دی کہ ''اے شہنشاہِ کائنات'' یہ بندہ گناہگار کی پیٹھ حاضر ہے تو جس قدر چاہے عملوں کا بوجھ رکھ دے۔ اب تجھے اختیار ہے کہ اس کمر کو توڑ دے یا کہ چھوڑ دے۔ پھر رکوع کے اندر نمازی سبحان ربی العظیم پڑھ کر یہ عرض کرتا ہے کہ اے اللہ عزوجل تیری ذات پاک ہے اور تو عظمت اور بڑائی والا ہے میں تو تیرا عاجز بندہ ہوں۔ اب اس پر بارگاہِ خداوندی سے ارشاد ہوتا ہے کہ جاؤ ہم نے تمہاری کمر کا بوجھ اور تمہارے گناہوں کی گٹھڑی کو تم سے دُور کر دیا ہے۔

نماز میں سجدہ کا روحانی فائدہ

نمازی کو کچھ عرصہ بارگاہِ الٰہی میں کھڑے کھڑے ایک خاص حالت طاری ہوئی تھی۔ قرب الٰہی کے انوار کے اثر سے نور اور سرور پیدا ہو چلا تھا کیونکہ اللہ تعالیٰ جہاں مظہر جلال ہے وہاں مظہر جمال بھی ہے۔ بندہ اس کے حضور پیشی کے وقت گناہوں کی معافی کے لئے رکوع کے لئے جھکا تھا تو کسی قدر جلال اور جمال کے دروازے پر پہنچا تھا۔ اور اس کے نور اور سرور میں بھی اضافہ ہوا تھا۔ لہٰذا اُس نے یہ خیال کیا کہ جب دُور دُور کی حضوری میں یہ اثر ہے تو پھر بالکل درِ دولت پر حاضر ہو کر خدا جانے کیا کچھ حاصل

ہو گا تو فوراً سجدے میں گر جاتا ہے حدیث کی کتاب ''جامع صغیر'' میں یہ حدیث نقل ہے۔ سجدہ کرنے والا اپنے خدا کے قدموں میں سجدہ کرتا ہے اور یوں نمازی آدمی اپنے مولا کے قریب ہو جاتا ہے۔ بندہ نے سجدہ کر کے یوں عرض کیا کہ سبحان ربی الاعلیٰ یعنی مجھ ناچیز ذلیل کا رب نہایت ہی اعلیٰ ہے۔ میں کس طرح اس کی شانِ عالی کا اظہار کر سکتا ہوں کہ اُس نے مجھے اس خاک سے پیدا کیا' اس پر بارگاہِ خداوندی سے ارشاد ہوتا ہے کہ اے بندے زمین سے اُٹھ کر سب کو دکھا دے کہ ہم نے تمہیں اس خاک سے کس طرح پیدا کیا تھا تو یہ بندہ فوراً اللہ اکبر کہتا ہوا خاک سے اُوپر اُٹھتا اور خدائے رحمٰن کی قدرت کو عیاں کر دکھاتا ہے۔ وہاں سے پھر ارشاد ہوتا ہے کہ دیکھو اس زندگی پر مغرور نہ ہو جانا کہ پھر تمہیں اسی خاک میں ملنا ہو گا۔ لہٰذا جاؤ اور دوسرا سجدہ کر کے پھر دوبارہ خاک میں مل کر دکھاؤ کہ بندہ مر کر کس طرح خاک میں ملے گا۔ بندہ یہ سنتے ہی اللہ اکبر کہتا ہوا دوبارہ سجدہ میں گر جاتا ہے اور پھر وہی پہلی تسبیح پڑھتا ہے تو بارگاہِ خداوندی سے ارشاد ہوتا ہے کہ ہم ایسی قدرت والے ہیں کہ مرنے کے بعد دوبارہ تمہیں زندہ کریں گے۔ لہٰذا دوبارہ خاکِ زمین سے اُٹھ کر یہ منظر لوگوں کو دکھا دو تو بندہ اللہ اکبر کہتا ہوا سیدھا کھڑا ہو جاتا ہے کہ اے دُنیا والو دیکھ لو قیامت میں ہم سب اس طرح زندہ ہو کر کھڑے ہو جائیں گے۔ بہرحال اب نمازی پہلے کی طرح پھر پیشی ادا کرتا ہے۔

قیام پھر رکوع پھر سجدہ اور سجدے کے بعد پھر قیام کا راز و فلسفہ اور فائدہ

قیام ایک سربلندی اور رفعت ہے اور سجدہ پستی ہے۔ حدیث شریف میں ہے جو کوئی ارتفاع اور سربلندی اختیار کرے گا تو اللہ تعالیٰ اُسے پست اور سرنگوں کر دیں گے تو قیام سربلندی تھی' اس لئے نمازی کو سرنگوں کر کے اس سے رکوع اور سجدہ کروایا جاتا ہے اور جو کوئی پستی اختیار کرے گا تو اللہ تعالیٰ ضرور اسے سربلند کرے گا تو نمازی نے جب رکوع کر کے پستی اختیار کی تو فوراً اسے سر اُٹھانے کا حکم ہوتا ہے جبکہ نمازی کو یہ راز معلوم

ہوگیا تو اُس نے زیادہ پستی اختیار کرنے کے لئے سجدہ کیا پھر تو اُس کا اور زیادہ اعزاز کیا گیا کہ نمازی کو حضوری اور دربار الٰہی میں بیٹھنے کی اجازت مل گئی جس کا نام جلسہ ہے پھر دوسری رکعت میں دوسرے سجدے کے بعد زیادہ دیر تک دربار عالی شان میں آرام سے بیٹھنا ملتا ہے۔ اس کے بعد وہی رفعت اور بلندی یعنی قیام عطا کیا گیا ہے۔

پہلے قیام' پھر رکوع' پھر قومہ پھر سجدہ پھر قیام یا التحیات میں بیٹھنے کا فلسفہ اور فائدہ

بات دراصل یہ ہے کہ مغرور اور متکبر کو اللہ عزوجل کی بارگاہ سے نکال دیا گیا ہے۔ ہاں جو بندہ اپنے خدا کے لئے جس قدر اپنے آپ کو بگاڑے گا اسی قدر رب العالمین اسے بنائے گا۔ چونکہ پہلے پہل ملزم دست بستہ عدالت میں حاضر ہوتا ہے۔ اس لئے نمازی بھی اسی طرح دست بستہ کھڑا ہوتا ہے۔ پھر گناہگار گناہوں کے معاف کرانے کے لئے مولا کے سامنے رکوع میں جھک کر خلقی و پیدائشی وضع اور ہیئت کے خلاف ایک درماندہ و ذلیل ہیئت و شکل اختیار کرتا ہے۔ بندے نے اپنے آپ کو بگاڑا خدا نے اُسے بنایا رکوع سے سیدھا کھڑا کیا۔ بندہ اور زیادہ عاجز اور ذلیل بن کر سجدہ میں گرتا ہے اور زیادہ اپنے آپ کو بگاڑتا ہے مگر خدا اُسے بناتا اور سجدہ سے اُٹھا کر بٹھا دیتا ہے۔ بندہ پھر اپنے آپ کو اللہ کے لئے بگاڑتا ہے۔ خدا پھر اس کو بناتا اور سیدھا قد و قامت' مناسب ہیئت انسانی عطا کر دیتا ہے۔ یا زیادہ دیر تک اپنے دربار کی حاضری مناسب صورت سے عطا کر دیتا ہے۔ یعنی قعود کا حکم دے دیتا ہے تو اس کو کبھی ایک دفعہ دو رکعت والی نماز میں) اور کبھی دو دفعہ تین یا چار رکعت والی نماز میں) اپنے حضور بیٹھ جانے کی اجازت ہوتی ہے اور سب سے اخیر میں بالکل رخصت کیا جاتا ہے۔ وہاں سے رخصت ہو کر لوگوں سے السلام علیکم کرتا آتا ہے۔ یہ سلام بتا رہا ہے کہ نمازی کہیں دور سفر میں گیا ہوا تھا اور اب باہر سے آ رہا ہے جبھی تو سلام کرتے ہوئے آ رہا ہے۔

ہر ایک رکعت میں رکوع ایک اور سجدے دو ہونے کی وجہ

قیاس کا تقاضا یہ تھا کہ جب نماز کے باقی تمام ارکان ہر ایک رکعت کے اندر ایک ایک ہیں تو سجدہ بھی ایک ہوتا لیکن ہر رکعت میں دو سجدے ہونے کی وجہ یہ ہے کہ فرشتوں کو حکم ملا تھا۔ کہ وہ حضرت آدم علیہ السلام کو سجدہ کریں تو ملائکہ ان کے سامنے سجدہ میں گر گئے تھے مگر ابلیس نے سجدے سے انکار کر دیا تھا۔ خدا نے اُسے فوراً نیچ کر دیا اور لعنت کا طوق اس کے گلے میں ڈال دیا تھا پھر جب فرشتوں نے سجدے سے سر اوپر اُٹھایا تو شیطان کی بگڑی ہوئی حالت اور اُسے ذلیل و خوار دیکھ کر شکریہ کے طور پر دوبارہ سجدے میں گر گئے کہ اللہ تعالیٰ نے ہمیں اپنے حکم کی تعمیل کرنے کی توفیق عنایت کر کے ہم پر احسان فرمایا ہے۔ عرض کرنے لگے کہ اے مالک تو نے ہمیں اس لعنت سے بچایا ہے ہم تیرا شکر ادا کرتے ہیں۔ پھر خداوند کریم نے یہی دونوں سجدے ہر رکعت میں مقرر فرما دیئے تا کہ بنی آدم فرشتوں کی عبادت کا سا ثواب حاصل کر سکیں۔ (واللہ تعالیٰ اعلم)

اختتامیہ

میں آپ کا بصمیم قلب شکریہ ادا کرتا ہوں کہ آپ نے ازراہ نوازش ہم ہیچ خادمان خلق کی بے بضاعت پیش کش کیلئے زحمت مطالعہ برداشت کی۔

آپ سے درد بھری التجا ہے کہ اپنے اوقات خاص میں مجھ ناچیز کے حق میں زیارت مکہ مدینہ اور خاتمہ بالایمان کی دعا فرمائیں۔

محتاج دعا

حکیم محمد اسلم شاہین عطاری

حرفِ آخر

اپنی اس کتاب کا اختتام درود و سلام پر کرتا ہوں۔

اے ہمارے پیارے اللہ ہمارے سردار محمد صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم پر اتنے درود بھیج جتنے بارش کے قطرے ہیں۔

اے ہمارے پیارے اللہ عزوجل ہمارے غمخوار آقا صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم پر اتنے درود بھیج جتنے درختوں کے پتے ہیں۔

اے ہمارے اللہ عزوجل ہمارے مددگار آقا صلی اللہ علیہ وسلم پر اتنے درود بھیج جتنے ریت کے ذرے ہیں۔

اے ہمارے پیارے اللہ عزوجل ہمارے آقا شفیع روز شمار صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم پر اتنے درود بھیج جتنے آسمان پر تارے ہیں۔

اے ہمارے پیارے اللہ عزوجل ہمارے مولا مدینے کے تاجدار صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم پر اتنے درود بھیج جتنی تعداد میں تیری مخلوق ہے۔

اے ہمارے پیارے اللہ عزوجل ہمارے اس ذات پر درود بھیج جس پر درود پڑھنے سے گناہ جھڑ جاتے ہیں۔

اے ہمارے پیارے اللہ عزوجل بھیج اس ذات پر جس پر درود بھیجنے سے نیکوں پر بھی تیری رحمت برستی ہے اور گنہگاروں پر بھی تیری رحمت نچھاور ہوتی ہے۔

اے ہمارے پیارے اللہ عزوجل درود بھیج اس پیارے غمخوار آقا صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم پر کہ ہمارا مشقت میں پڑنا جن پر گراں گزرتا ہے۔

اے ہمارے پیارے اللہ عزوجل درود بھیج ہمارے اس پیارے مونس و ہمدم آقا صلی اللہ

تعالٰی علیہ وسلم پر کہ جسے ہم گناہگاروں اور بدکاروں کا غم رلاتا رہا۔

اے ہمارے پیارے اللہ عزوجل درود بھیج اس پیکر حسن و جمال پر کہ جس کے جلوے کی ایک جھلک کے لیے ہر وقت کروڑوں دل بے قرار رہتے ہیں۔

اے ہمارے پیارے اللہ عزوجل درود بھیج اس معدن لطف و کرم پر کہ جس پر درود پڑھنے کی برکت سے ہم اس جہان میں بھی کامیاب اور اگلے جہان میں بھی شاد کام رہیں۔

الصلوٰۃ والسلام علیك یا رسول اللہ

وعلٰی الك واصحابك یا حبیب اللہ

دُعا

یاشافی الامراض

اپنے پیارے حبیب صلی اللہ تعالٰی علیہ وسلم کے صدقے میں

تمام دنیا کے مسلمانوں کو ہر قسم کی روحانی اور جسمانی

بیماریوں سے شفاء عطا فرما (آمین)

تجھے فضل کرتے نہیں لگتی بار

نہ ہو تجھ سے مایوس امیدوار

سیدنا غوثِ اعظم رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے فضائل و کرامات کا اوّلین مستند مجموعہ

○

قلائد الجواہر فی مناقب شیخ عبد القادر گیلانی رضی اللہ تعالیٰ عنہ

کا اردو ترجمہ

غوثِ جیلانی رضی اللہ عنہ

تصنیف

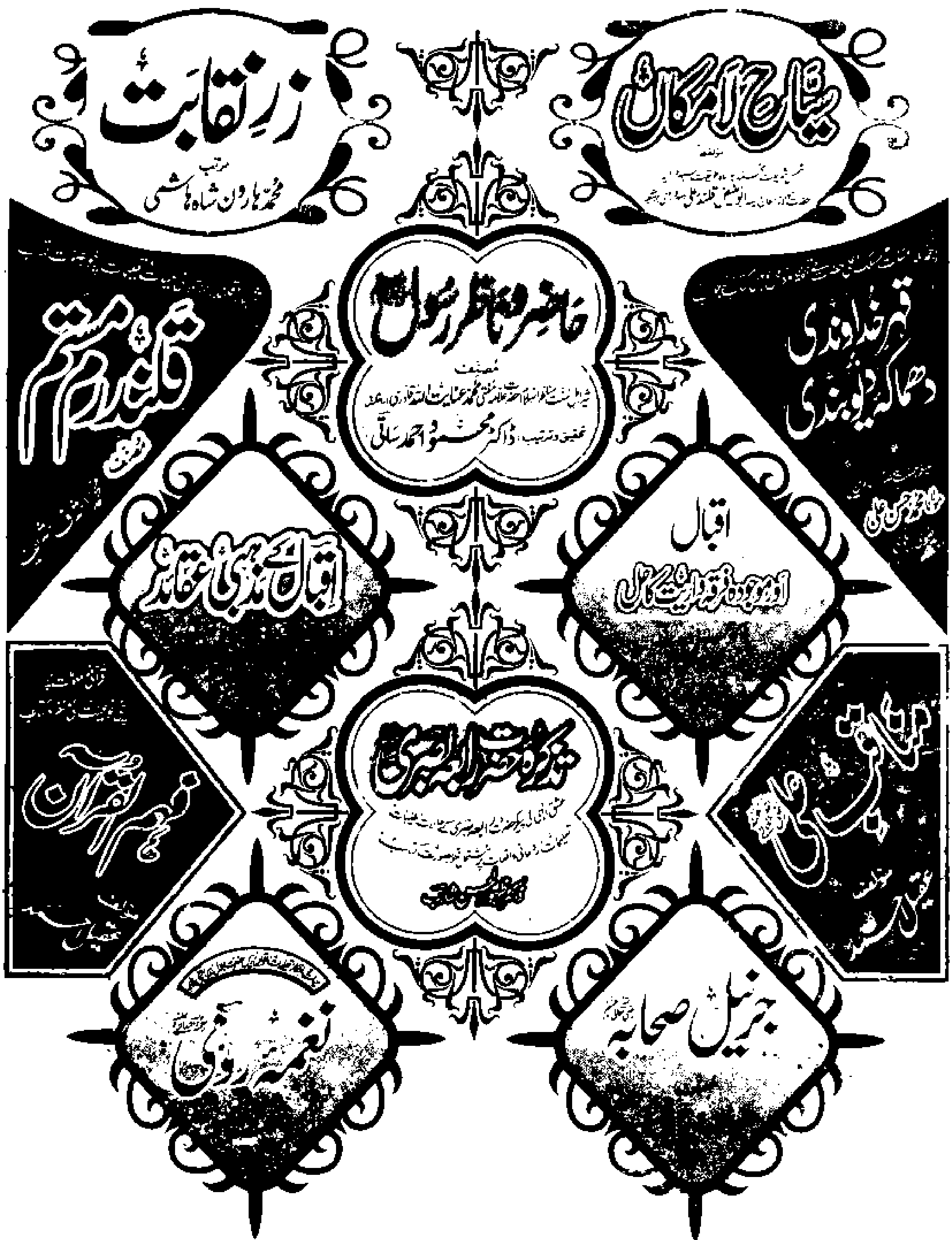
علامہ محمد بن یحییٰ تاذفی رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ

ترجمہ : علامہ محمد عبد الستار قادری

ترتیب و تدوین : سید محمد صداقت رسول

نوریہ رضویہ پبلی کیشنز۔ ۱۱۔ گنج بخش روڈ۔ لاہور

فون : ۷۳۱۳۸۸۵



نوریہ رضویہ پبلیکیشنز گنج بخش روڈ لاہور